中國名菜譜

第五輯

中国名菜譜

第五輯

商業部飲食服务局 編

輕工业出版社

1959年·北京

內 容 介 紹

粵菜丰富多采，广州的烹飪艺术，尤負盛誉。本輯介紹了該市各具特色的利口福、菜根香、淸貝食堂等五家菜館的名菜48种，广东特殊風味28种，著名小食品18种。其中有大良鳳城風味的海鮮菜品、客家風味的东江菜、講究湯品和式样美观的湖州菜等，还有国內外馳名的燒乳猪、广东叉燒、咕咾肉，其他对狗肉、猫肉、禾虫、黄猄、龙蝦等的烹制，亦有介紹。

本輯是商業部飲食服务局在广州市飲食服务公司的大力支持下，由当地名厨师积極帮助而編成的，对制作方法的介紹尽量从詳，必要的还附有圖片；对原料用量力求准确，並經广州各著名厨师共同审查核訂过。本書可供全国各地飲食業从業人員、厨师訓練班师生、以及机关企業食堂工作人員参考和学習；並可供膳食研究人員参考。

中 国 名 菜 譜

第五輯

商业部飲食服务局編

※

輕工业出版社出版

（北京广安門內自广路）

北京市書刊出版业営业許可証出字第069号

北京市印刷一厂印刷

新华書店發行

*

787×1092毫米 $\frac{1}{32}$ · $3\frac{26}{32}$ 印張 · 82,000字

1959年8月第1版

1959年8月北京第1次印刷

印数：1—6,500　定价：(10) 0.55元

統一書号：15042·779

目 录

名 菜

清真食堂

特殊風味

小食品

名　菜

利口福海鮮店

利口福是1940年开業的，最初是一家小飯店，由于厨师們世居广东顺德大良（亦称鳳城），深通当地烹調技术，得到顧客称許，現已發展为具有一定規模的菜館。鳳城在广东二百余年来，以擅長烹調著称。而利口福則素以鳳城炒卖和講究鑊气聞名，对清蒸海鮮，火候恰当，冷后不腥，尤有独到之处，因而成为广州著名的海鮮飯店。該店首創的口福鷄，名馳港澳各地，旅居广州者，均以一尝为快。現將該店名菜十四种介紹于后。

大 良 野 鷄 卷

一、原料（本書原料均按十六兩为一斤計量）

猪肥肉（选用猪脊兩旁的厚肥肉，連皮長寬約六寸，如圖1）	二斤

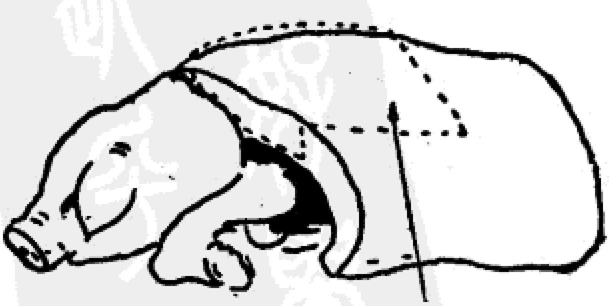


圖 1　大良野鷄卷所用肥肉部位

瘦肉（选用猪脊两旁的嫩瘦肉，不要筋）	二斤四兩	喼汁	少許
		腊腸（或瘦火腿肉）	一兩
鷄蛋	五个	醬油	三錢
精鹽	三錢	玫瑰露酒	六錢
味之素	四錢	白糖	二錢
干团粉	三兩		（約耗一兩半）
植物油	一斤半	淮鹽	少許

二、制作方法

1．把肥肉放在菜墩上，用刀片成一分厚的薄片（如圖2）共片八片，顺序放在盤上（每片要均匀，不要猪皮）。腊腸一条分成四段（如用瘦火腿肉时可按此腊腸规格来切）。



圖 2　片肉方法示意圖

2．把鷄蛋五个打开，分开，蛋黄与蛋清，用碗盛好。把蛋清用筷子攪至起白色泡沫时放入干团粉一兩半攪匀。

3．將瘦肉用刀片薄，每片一分二厘厚，用大碗盛着。再把鷄蛋黄、味之素、白糖、精鹽、醬油、玫瑰露酒全部放入拌匀，腌二十分鐘。

4．將肥肉片拌一些干团粉，抬面上摆开，再把己腌好的瘦肉，也每片拌一些干团粉，鋪在肥肉上（横与肥肉齐，竖鋪上四寸，使肥肉留出二寸空头）。鋪时，用手略为压实。再把腊腸条（或火腿条）放在瘦肉上（如圖3），用手慢慢向

前卷，卷至肥肉空位时，即糊上已調好的蛋清团粉，然后再卷（如圖 4 ）。这样可把接口黏实。卷好后成条狀。放下时卷口要压在底下（如圖 4 ）。

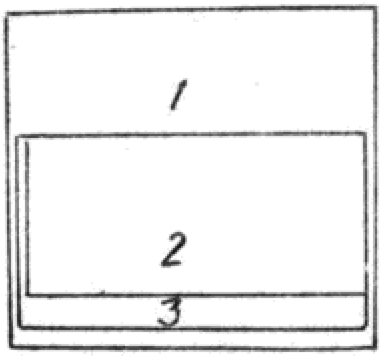


圖 3　配料放置部位
1.肥肉；2.瘦肉；3.腊腸。

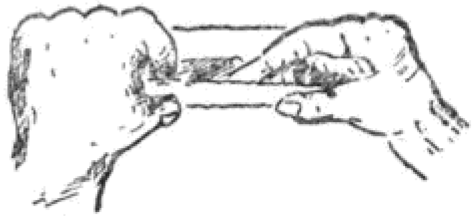


圖 4　卷时的手法

5. 把卷一条一条放入籠屜里排好，空余的地方用木条塡塞，（如圖 5 ）以免蒸时破裂。随后用旺火蒸十五分鐘即熟，原籠取起。俟冷却后，分别取出，用刀横切，每个四分厚（如有破裂的，則用蛋清和干团粉糊上），用盤盛好。

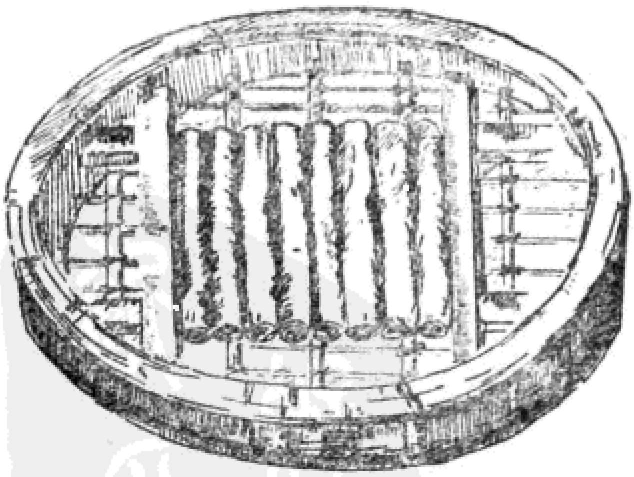


圖 5　大良野鷄卷入籠排法

6. 用旺火燒热油鍋，俟鍋冒白烟时把植物油放入，油燒至九成滾时，即把肉卷一个一个放入油里炸（动作要快）。先

用旺火炸半分鐘，方可用鏟翻过来再炸（注意先用旺火炸时不可动它，如油温过高时，可將油鍋端离火位）。炸至兩面呈金黄色时，即連油一併倒入鉄絲笊籬中，瀝干油即成（如圖6）。食时蘸喼汁、淮鹽（淮鹽是用精鹽放入一些香料粉拌匀，放入鍋里略为炒焦而成的。炒时不用油）。

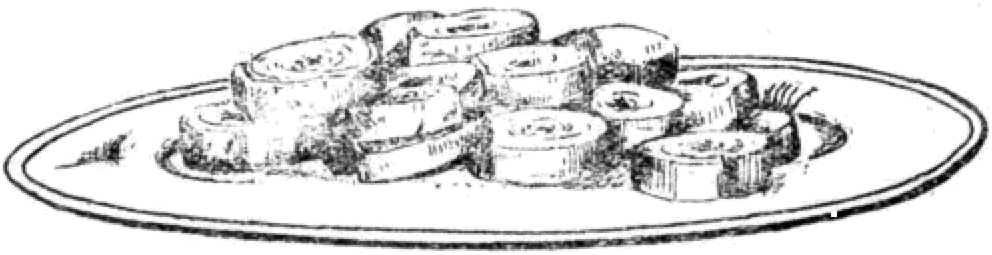


圖 6　大良野鷄卷

三、特点

以前肥肉片二分厚左右，多食很膩口，十年前經利口福厨师改良，片成一分薄片。入口甘香而略脆，为佐酒佳肴。

大良炒牛奶

一、原料

鮮牛奶	六兩	鷄蛋清	五个
味之素	一錢半	精鹽	一錢
湿荸薺粉	六錢	猪油	十兩(实耗約二兩)
鷄肝（切細粒）	一兩半	橄欖肉（炸香）	五錢
醃生海蝦肉	一兩半	瘦火腿肉（切細粒）	五錢

二、制作方法

1. 將牛奶用碗盛好，放入味之素、精鹽、鷄蛋清攪匀。

2. 用沸水把鷄肝粒煮熟，瀝干水、放入牛奶里。鉄鍋內放入猪油，用旺火燒七成滾时，放入生海蝦肉，泡油至七成熟，随即連油倒起，蝦肉用鉄絲笊籬隔住，即連同炸橄欖

肉、瘦火腿粒、湿荸薺粉放入牛奶里拌匀。

3. 鍋放回旺火上燒热，加油少許，即把全部調料与牛奶放入拌炒（手要快，如火力过旺，即把鍋取离火位），至凝結即成。

三、特点

此菜呈白色，有奶的清香味，甘軟滑嫩，營养丰富。

生炒鱘龙片

一、原料

生筍肉	五兩	鷄蛋清	一个
味之素	一錢二分	料酒	一錢
精鹽	一錢二分	上湯	一兩半
白糖	五分	干团粉	二錢
湿荸薺粉	二錢	姜	六片
蒜茸	少許	麻油	三滴
胡椒粉	少許	葱白	二錢
大地魚（用油炸焦研末）	一錢	水發香菇（去蒂切塊）	三錢
猪油（或植物油）	十二兩（約耗一兩半）	鱘龙肉（連骨）	七兩

二、制作方法

1. 先把原条鱘龙（又名鱘鯊魚，如圖7）用刀拍死，放在剁槽上，一手压住，鱘龙，一手用刀从近尾部凸起的鱗起，往头部方向慢慢成条剝去（五条鱗同一剝法）。再把头部四週的皮連用原条鱗割掉（头部的骨与脊骨是脆的，可以食用）。然后破开肚，去內臟，用冷水洗淨（如鱘龙是一斤以上者，去鱗后在脊中用刀开成兩条，如魚小原条切即可），切成一分厚的片（連头脊骨），用鷄蛋清、干团粉拌匀。

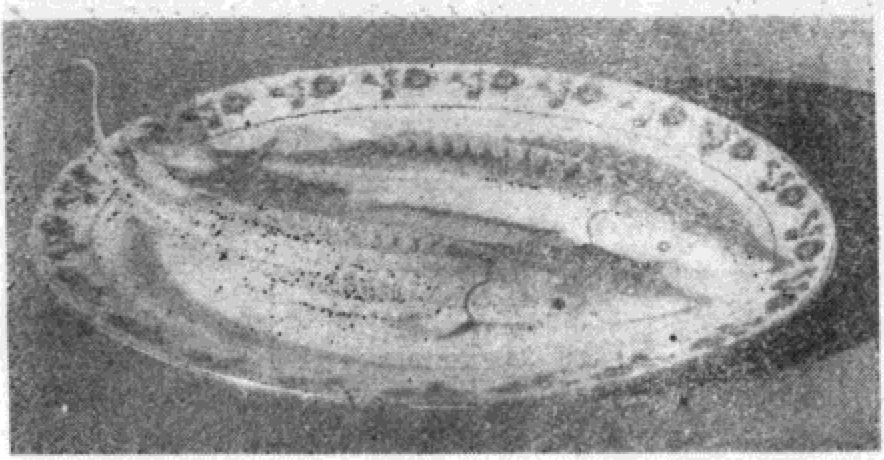


圖 7　鱘龙魚

2. 把生筍肉用沸水煮至十分鐘后，取出切成骨牌形一分半厚的片。

3. 鉄鍋放在旺火上燒热，放入油，至七成滚时，放入鱘龙片泡油至六成熟，即用笊籬捞出。再把筍片放入，略泡油三秒鐘，即連油一同倒出，筍片倒在笊籬上。然后將鍋放回爐上，把蒜茸、葱段、姜片、發水香菇、筍片放入炒，顛二、三下；再把鱘龙片和精鹽、味之素、白糖放入，並加上料酒又炒再顛三、四下；即加上湯、麻油、胡椒粉，又顛三、四、下随即下荸薺粉打芡，略加入一些油和大地魚末，顛二、三、下即成（炒、顛和放料各項动作都要快，芡要少，否則鱘龙过熟，就不脆了）。

三、特点

鱘龙片卷起成盞形，入口爽脆，滋味鮮美，为佐酒佳品。

生炒鮨魚腩

一、原料

鮨魚腩（在七、八斤的鮨魚中取下腩肉）	八兩	菜心（剪一寸半長，要肥嫩的）	七兩

鷄蛋	半个	味之素	一錢半
干团粉	二錢	湿荸薺粉	二錢半
白糖	七分	精鹽	一錢半
上湯	二兩	料酒	一錢
大地魚末	一錢	葱白（切寸段）	二錢
湿香菇（去莖切碎塊）	一錢半	小姜片、胡椒粉、麻油、蒜茸	各少許。
猪油	十二兩（約耗二兩）		

二、制作方法

1. 將鮎魚脯連皮横切成2分厚的片，（要切均匀）用鷄蛋、干团粉拌匀。

2. 用旺火燒热鉄鍋，放入猪油，至九成滚时，把鮎魚脯放入，用鍋鏟撥散，至六成熟时即連油倒入鉄絲笊籬中。再把蒜茸、姜片、葱条、湿香菇放入鍋里炒匀。然后放入菜心炒，随炒随顛，到八成熟，再放入精鹽、白糖、上湯略炒，顛二、三下，又把鮎魚脯放入，同时加料酒和味之素、麻油、胡椒粉炒，顛二、三下，即用荸薺粉打芡炒匀，加一些猪油和大地魚末炒匀即成。炒和顛时，用旺火，动作要快，否則魚脯熟爛，不爽滑。芡要少。

三、特点

鮎魚脯成盏形，入口爽滑，味鮮美。

蒜苗炒水魚

一、原料

水魚公①	一只約三斤（取肉六兩）	蒜苗（去头尾切成一寸長）	五兩
鷄蛋清	一只	味之素	一錢

大地魚末	一錢	猪油（或植物油）（約耗一兩半）	十二兩
精鹽	一錢二分	上湯	二兩
料酒	一錢	干团粉	一錢
湿荸薺粉	一錢半	葱白	二錢
姜片	六片	麻油	二、三滴
蒜茸	三分	胡椒粉	少許

二、制作方法

1. 用手抓住水魚尾部和尾近边处提起，使其头伸出来，或把水魚翻轉，其头一伸出来，即用手抓住其头、頸，用刀在其頸下斬落，把背的硬壳割下（割时注意不要把肉切爛，並要防止被咬，宰割方法可参考中国名菜譜第四輯35頁宰山瑞圖）。再把黃色脂油割掉（水魚的膏脂很腥），然后把水魚的四只脚从爪起第三、四节部分割起，把这部分的肉切出六兩，片成約七、八厘厚的片，用碗盛好；放入鷄蛋清、干团粉拌匀备用（其他水魚骨肉可作他用）。

2. 將鉄鍋放在旺火上燒热后，放入猪油（或植物油），至七成滚时，放入水魚，用鍋鏟分开，泡油至六成熟，立即連油出鍋，水魚肉倒入鉄絲笊籬。

3. 再把鍋放在旺火上，下入蒜茸、姜片、葱段，略用鏟拌炒二、三下，即把蒜苗放入再顛炒一、二下，至六成熟时，放入已泡油的水魚肉，加入料酒再顛炒二、三下即放入精鹽、味之素、上湯、麻油、胡椒粉，又顛二、三下，即將湿荸薺粉放入炒匀，然后放入猪油少許和大地魚末炒匀即成。（炒、顛及放入各种原料时，动作要快，否則水魚肉不滑）。

三、特点

此菜肉嫩滑而味鮮香。

①水魚公、母之分别方法是看其尾部，如尾突出于硬壳軟边外便是水魚公，反之則是水魚母。水魚公的肉較清甜肥美。

大地田鷄片

一、原料

大田鷄	二斤	葱白（切成一寸長）	四錢
大地魚末	一錢半	姜片	五分
味之素	一錢	精鹽	八分
白糖	三分	水發香菇（去蒂切塊）	三錢
鷄蛋清	半个	猪油（或植物油）	十二兩（約耗一兩）
湿荸薺粉	一錢半	料酒	少許
麻油	少許	胡椒粉	少許
蒜茸	少許	上湯	一兩半

二、制作方法

1. 把田鷄斬去头，撕去皮，再开膛，除去內臟。然后用冷水洗淨，把肉割出，片成一分厚的薄片，約八兩，用碗盛裝，放入鷄蛋清、干团粉拌勻。

2. 鉄鍋放在旺火上，热后放入猪油（或植物油），至七分滚时，即把田鷄片放入，用鉄鏟分开，至六成熱时，即連油一齐倒出，田鷄片用笊籬隔住。然后把鍋放回旺火爐上，放入蒜茸、姜片、葱条、湿香菇等，略炒二、三下，即把田鷄片放入，随即加入料酒，顛炒二、三下，再放入上湯、精鹽、味之素、白糖、麻油、胡椒粉顛炒二十秒鐘，即用湿荸薺粉打芡，並加入一些油和大地魚末略顛炒三、四下即成（炒、顛及放入各种原料时，动作要快，否則田鷄肉过熟就不嫩滑了）。

三、特点

此菜肉嫩滑而味清鮮，四季皆宜，但因田鷄在秋季較肥嫩尤以秋季食用为好。

大良煎蝦餅

一、原料

活大海蝦肉	四兩	鷄蛋	五个
味之素	八分	精鹽	一錢八分
猪油	八兩(約耗一兩半)	硼砂	八分

二、制作方法

1. 海蝦肉用精鹽一錢拌勻，用冷水洗淨，放入硼砂腌兩小时后，再用冷水洗一下，然后用干布吸去水分，使其爽脆。把鷄蛋打开，放入碗內，加入味之素和精鹽八分与鷄蛋攪勻。

2. 用旺火將鍋燒热，倒入猪油，至九成滾时，把海蝦肉放入，用鏟分开，泡油至七成熟时即連油一齐倒出，蝦肉用鉄絲笊籬隔住。再將蝦肉放入鍋里，然后放入鷄蛋，攤成圓形，用慢火煎，边煎边加油。这时要抓住鍋耳，用力搖撼，並用力顛一下，使蝦餅翻过来，再煎至兩面呈金黃色即成。

三、特点

此菜色澤金黃，略帶焦，入口甘香，肉爽而味鮮，佐飯下酒皆宜。

蠔油扒柚皮

一、原料

柚子(以未成熟的綠嫩柚子为好)	九个	猪油	十二兩

土鯪魚	三斤	湿荸薺粉	四兩
猪油	十二兩	味之素	一兩
蠔油	三兩	精鹽	一兩二錢
上湯	十斤	植物油	四兩
料酒	二兩	青矾	六錢

二、制作方法

1. 將青矾加沸水五兩化开。柚子用“鉾鉄皮擦”（鉾鉄皮上鑿有空眼的一种工具），把皮上的青擦去，放在青矾水中浸泡，使其恢复青綠色，然后用刀切开成四瓣，挖去肉不要，用旺火沸水煮三十分鐘，即取出放入冷水內浸一天，要換水三，四次，並用手搓透。第二天再用旺火沸水煮二十分鐘，取出再放入冷水浸一天，同样須換冷水和搓透（至無苦味为止，否則再繼續浸泡並換水搓捻）。

2. 土鯪魚去鱗和內臟，用冷水洗淨，放在鉄鍋里，加入植物油用慢火煎至兩面起焦取出。

3. 用大瓦燉盆一个，先放一竹箅在盆底，把柚子皮十二塊摆在箅面，再把已煎好的土鯪魚三分之一摆在柚子皮上，照这样摆法共摆三層。再把猪油、味之素、精鹽、料酒、上湯全部放入，原盆放在火爐上，先用旺火煲三十分鐘，再用慢火煲一小时半至稔为止。

4. 然后把每層柚子皮小心取出放在盤上（土鯪魚取出不要）放入蠔油及一些原湯和猪油，將湿荸薺粉打芡淋在柚子皮上即成（如不用蠔油，而放入蝦子，即为蝦子扒柚皮）。

三、特点

此菜是夏季佐飯佳品，入口即化，吃完無渣，味清鮮。

清 蒸 鱸 魚

一、原料

鱸魚	一条約一斤半	猪肉絲	一兩
水發香菇(去蒂切絲)	五錢	葱白	五条
味之素	一錢半	醬油	六錢
猪油(或植物油)	二兩	蔴油	三滴
精鹽	一錢半	姜絲	三錢
胡椒粉、干团粉	各少許		

二、制作方法

1. 鱸魚（圖 8）除去鱗、鰓和內臟，用冷水洗淨，再用干布抹凈血水。然后放入精鹽和味之素八分、蔴油二滴于魚肚內拌匀，再把葱三条（其余二条切絲备用）摆在瓦盤內，把魚置于葱上。然后把猪肉絲、姜絲、香菇絲用干团粉、鹽各少許拌匀，摆在魚的上面，再洒入猪油或植物油三錢。

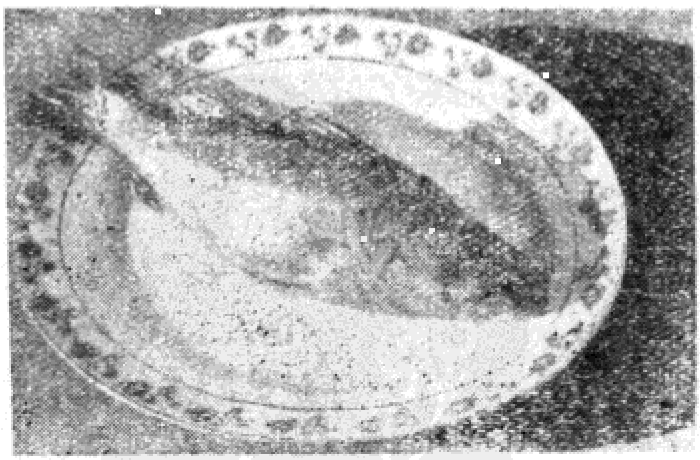


圖 8 鱸魚

2. 把魚放在籠屜里用旺火蒸約十二分鐘，蒸时要水沸后放入魚，熟后原盤取出，随即洒上一些胡椒粉和葱絲（盤

底的葱取出去掉）。另在鍋中放入猪油（或植物油），以旺火燒沸后，取油淋在魚上，再把醬油和味之素七分放入魚汁內略攪匀即成。

三、特点

此菜肉爽滑，味鮮甜，魚冷冻后亦很少有腥味。

瓦罉焗水魚

一、原料

水魚（可用炒水魚剩下的部分肉）	約二斤十兩	深色醬油	三錢
生筍肉	四兩	燒猪肉	四兩
水發香菇（去莖）	四錢	柱候醬	八錢
蒜头肉	五錢	精鹽	二錢
白糖	一錢	味之素	二錢
料酒	二錢	干团粉	一兩半
麻油	一錢	湿陈皮絲	一錢
猪油（或植物油）	三兩	上湯	一斤
滴珠深色醬油	五錢	姜米	一錢
蒜茸	一錢	胡椒粉	少許

二、制作方法

1. 把前述"蒜苗炒水魚"中已割去六兩肉所剩下的水魚亮和肉，用滚开沸水燙过，至皮面黏液变成白色时，用藤絲擦凈，再割掉黃色膏脂（水魚膏脂和黏液要去凈，否則有腥味）。然后把肉切塊，每塊長寬約八、九分，用大碗盛裝，放入精鹽和干团粉拌匀。水魚硬壳也要洗凈黏液，切除四週軟边部分（水魚裙），再切成塊，每塊方約一寸左右，留用。燒猪肉切塊，每塊七分長、五分寬。生筍肉用沸水煮五十分

鐘后，再切成七分長、五分寬的塊。蒜头肉略用油炸一分鐘。

2、瓦𨫼放在旺火爐上，热后，先放入油，再放入蒜茸、柱候醬、姜片、水魚、燒猪肉，同爆五分鐘（爆时用筷攪动）。然后放入料酒、上湯、味之素、筍肉、陈皮絲、香菇絲、麻油、白糖、胡椒粉等，用蓋盖好，俟燒沸后改用慢火燜三十分鐘即成。燜至二十分鐘时放深色醬油，並用筷子翻动，以免燒焦；如水少，可加一些湯再燜。如汁較多时，可酌用湿荸薺粉打芡。食时可蘸滴珠深色醬油調味。

三、特点

此菜味香而肉滑，营养丰富，适于秋冬兩季食用。

---

① "瓦𨫼"是广东土語，即沙鍋。

② "㷫"音"袜"，是广东土語，一般是先用醬油或鹽略醃后，再用少湯慢火燜熟。又分兩种作法。

（1）煎㷫法　將有骨肉类搽上醬油，用油略煎，再燒热鍋把葱、姜炸香，放入醃好的肉类和上湯少許，慢火㷫熟，用原汁打薄芡，配以草菇或筍片，蠔油等。

（2）原汁㷫法　將魚类切好，用鹽及醬油拌勻，燒热鍋，將姜、葱等調料爆香，再放入魚肉爆，加入适量的水，慢火㷫稔。其汁較少，不用打芡。

火腩燜大鱔

一、原料

烏耳鱔（白鱔亦可）	一条約一斤半	蒜头肉	二兩三錢
燒猪腩	五兩	水發香菇（去莖）	五錢
柱候醬	七錢	水發陈皮（切絲）	二錢
姜片	二錢	麻油	一錢
料酒	三錢	白糖	一錢半
精鹽	一錢八分	植物油（或猪油）	四兩
味之素	二錢	胡椒粉	三厘
清水	一斤四兩		

二、制作方法

1. 用大热水把原条鳝烫过，其皮面黏液变白时，用刷擦洗干淨，除去內臟，切成一寸長的段，用大碗盛載。

2. 蒜头二兩用油炸过。燒猪腩切成塊。

3. 把沙鍋放在旺火爐上，燒热时把植物油、柱候醬和生蒜拍爛放入，用筷子拌匀，爆至有濃香味，放入料酒，再放入清水。然后把鳝放入，同时加入精鹽、味之素、姜片、香菇片、陈皮絲、白糖、麻油和胡椒粉二厘。湯未沸时不可翻动，湯沸后略用筷子攪匀，用慢火焖二十分鐘，即把燒猪腩和已炸过的蒜头肉放入，再用慢火焖二十五分鐘便焓了。焓了时用筷子略穿即透。焖时每隔五分鐘左右即用筷子小心地翻动一次，以免鍋底焦胡，然后把鳝等材料撈出摆在盤上，再撒上胡椒粉一厘，随即淋上原汁。鳝的原汁亦可略打一些荸薺粉芡。

三、特点

此菜別具風味，鳝在秋冬兩季最为肥大，有特殊香味，配以蒜头，味道更濃。如原鍋用小炭爐烘暖来吃则更为可口。

鳳城蜜軟鷄

一、原料

宰好肥雛母鷄	一只約一斤半	麻油	一錢
		豬油	六錢
蜂蜜	一兩半	味之素	一錢二分
上湯	一兩	醬油	五錢
猪油	一兩	料酒	四錢

二、制作方法

1. 把鷄在其肛門口处用直刀开二寸左右的口，取出內臟洗淨。把砂鍋放在爐上，放入滚水，把鷄放入（水以浸沒鷄面为度），用慢火浸，不要讓水太滚，否則肉不嫩滑，浸至五分鐘时，把鷄取出，空去肚內水分，再放入水內浸。如是者隔三分鐘一次，浸至十五分鐘时將鷄取出，用手略捏一捏鷄腿，如感到鷄腿肉內的細筋或膜略为發松，並有很微的声音，則表明鷄已全熟。

2. 把蜂蜜、蠔油、上湯、味之素、醬油、猪油、料酒、麻油用碗盛好拌匀。

3. 把熟鷄放在菜墩上，用刀徐徐把鷄肉割成寬一寸、長五分的塊，然后把鷄骨放在盤底，鷄肉全部放在鷄骨上，摆成鷄形，再把已拌好的、調料均匀地淋在上面即成。吃时可蘸少許葱蓉、油鹽或芥末醬。

三、特点

此鷄与其他的鷄作法完全不同，有特殊的蜂蜜、蠔油香味，到口爽甜，夏季尤为可口。

蝦膠釀鮮筍

一、原料

生大海蝦肉	五兩	猪肥肉	五錢
生筍肉	三兩	栗粉	六錢
干团粉	二錢	精鹽	一錢七分
味之素	六分	醬油	三錢
胡椒粉	少許	猪油（或植物油）	三錢

二、制作方法

1。將生筍肉用沸水煮五十分鐘取出，用刀切成双飞薄片

（即連刀片），每片約一分厚、一寸二分長，八分寬，中間不可切斷，使成筍夾。肥肉切細粒。

2. 生蝦肉用精鹽一錢拌勻，再用冷水洗淨，用干布吸去水分。然后用刀背剁爛，放在盆內，加入味之素、栗粉、精鹽（七分），用手攪至凝結有韌性时，再放入肥肉粒攪勻，便成蝦膠。用缽盛好，放入冰箱里，冷藏二小时以上（注意不可有冰水侵入）。

3. 把筍夾打开放入一些干团粉，將蝦膠釀入夾內，擺在盤上，再放入蒸籠里，用旺火蒸六分鐘即熟，取出。

4. 用一小碗盛入醬油，猪油（或熟植物油）及胡椒粉，蘸着吃。如不蘸用醬油、猪油者，可泌去原汁，加一些胡椒粉在筍夾上，再用上湯三兩、精鹽五分、味之素五分、猪油三錢、湿荸薺粉二錢五分打芡淋在面上。

三、特点

此菜是夏季佳品，入口爽脆，味清鮮，甜而不膩口，下酒佐飯皆宜。

口 福 鷄

一、原料

宰好肥大雛母鷄	一只 約重一斤半	生葱	一条（約耗二兩）
柱候醬	三錢	精鹽	一錢八分
白糖	五分	味之素	一錢
麻油	七分	料酒	二錢
蜂蜜	五錢	植物油	八兩

二、制作方法

1. 在鷄的尾部肛門处用刀直开約二寸大的口，取出全部內臟，用清水洗淨，放在盤上。先把柱候醬、精鹽、白糖、

味之素、蔴油及料酒一錢，放入鷄肚內，用手擦匀。再把蜂蜜加冷水五錢，在鷄皮上搽匀。

2. 沙鍋以旺火燒热，放入植物油，俟油燒沸后，將已配好料的鷄放入煎炸，至兩面呈金紅色时。再放入生葱（葱要去头尾）和料酒一錢，用盖盖住，用慢火焖十五分鐘即成。焖时注意每隔五分鐘將鷄翻轉一次，使火候和色澤均匀一致。

3. 鷄焖成后取出，把鷄汁泌出用碗盛着（鷄汁中可把90%的油濾回，留作其他用途）。然后切塊上盤，皮向上擺成鷄形，再將全部原汁淋鷄肉上面。食时可蘸姜茸[①]或芥末醬[②]同吃。

三、特点

此菜用半煎炸方法制成，皮呈金紅色，表面略焦，鷄肉嫩滑，入口香濃，别具風味。

---

① 姜茸　生姜去皮，磨成姜茸，加上葱絲和植物油（要燒开）、精鹽各少許拌匀即成。

② 芥末醬　芥末粉用白醋拌匀，再加上少許燒开的植物油即成。

菜根香

菜根香是广州仅有的一家有名的素菜館，所制素菜品种較多，别具風味，很受顧客欢迎。

鼎湖上素

一、原料

干雪耳	二錢	干桂花耳	三錢
干榆耳	五錢	干黄耳	二錢
干石耳	二錢	干木耳	二錢

干北菇	一兩	干草菇	五錢
干蘑菇	一兩	干竹笙	五錢
干蓮子	五錢	白菌	二兩
生根①	一兩	軟根②	二兩
青豆	一兩	筍肉	二兩
菜薳	二兩	味之素	一錢半
醬油	三錢	白糖	一錢
精鹽	一錢半	胡椒粉	少許
料酒	五分	芝麻油	六滴

植物油　一斤（約耗三兩）

二、制作方法

1. 雪耳、桂花耳用凉水浸透，約浸三小时后，將雪耳揀洗干凈，桂花耳剪去脚、再漂水一次。榆耳、黃耳、石耳、木耳用水浸至發脹透心，約浸八小时，將榆耳用小刀刮去毛，黃耳、木耳用牙刷刷去泥砂，石耳用瓦砵底刷去泥瀬。北菇、蘑菇用凉水浸二十分鐘后洗凈去蒂，用植物油少許拌过，再用开水炖十五分鐘，使其軟滑。草菇用凉水浸十五分鐘后，去凈沙。生根用开水滾五分鐘，滾时下碱水少許，以去其油膩，滾后用凉水漂五至六次，再用凉水浸一小时后榨出水分。軟根切圓形如金錢大小。竹笙用凉水浸三十分鐘后，漂水六至七次，再浸水三十分鐘，撈起切長約一寸的小段，每段切开兩边。蓮子用开水加少許碱水滾透后，除去外衣和蓮心，以小盅盛之，燉約一小时至透心为止。菜薳要选用未开花或少花的嫩菜心的头段，以不超过二寸五分为限。筍肉切成叶形或海棠形。青豆，白菌可用罐头的。白菌切成片形。

2. 用植物油一斤，先將生筍泡透，再將草菇、黃耳、榆耳、石耳、木耳、軟根等加入料酒后放入热油中随即撈

起，然后將生筍、草菇、黃耳、石耳、木耳、榆耳、軟根、磨菇、花菇、竹笙、生根、蓮子、青豆等一併用上湯③燜透。而后加味之素、醬油、糖、鹽等調味，再燜五分鐘，即放入芝麻油，胡椒粉炒匀，用盆盛好。

3. 用大碗把盆中花菇、草菇、榆耳、黃耳、筍花、白菌等摆成葵花形狀，其余原料放在碗中蒸約十五分鐘，再將原碗反扣在碟上，然后將已漂好的雪耳、桂花耳加上湯用原汁打芡、四周摆上菜选。

三、特点

此菜味清香，鮮甜爽口，为夏季素食佳品。

---

①生根　以面筋（广东称面根）用滾油炸透成为球狀，称为生根。

②軟根　用水面筋（面筋未煮熟以前）制成几分厚的薄片，用油炸或卤水煲均可。

③素菜上湯原料及制法

一、原料　黃豆三斤，花菇蒂二斤，味之素三兩，凉水十五斤。

二、制法　黃豆、花菇蒂以凉水用慢火熬三小时捞起，加入味之素攪匀，再煮沸即成。

五彩軟根

一、原料

面筋	八兩	菠蘿	四兩
姜芽	一兩	青辣椒	五錢
鮮番茄	四兩	生筍	一兩
白醋	五兩	白糖	二兩半
干团粉	三錢	精鹽	二錢
植物油	一斤(約耗三兩)		

二、制作方法

1. 將面粉二斤和凉水一斤搓匀，約十五分鐘使其生筋，

然后用凉水洗二十分鐘，將淀粉洗出，約洗四次，即成水面根。再用剪刀剪成塊狀，随剪随放入已燒开的沸油中，熟后即撈出，便成軟根。

2. 油鍋留油少許，放入白醋二兩、白糖一兩、精鹽一錢，与軟根同燜五分鐘取出。

3. 將菠蘿、番茄切塊，生筍切花，青椒切橄欖核形，姜芽切片，用植物油三錢起鍋爆透，即下糖醋料（白糖一兩五錢、白醋三兩、精鹽一錢），再將团粉調稀打芡，放在軟根面上即成。

三、特点

此菜外形五彩繽紛，味道鮮美，开胃可口，适于夏季佐膳。为素菜中之名菜。

北菇生根

一、原料

干北菇	一兩二錢	生根	十兩
菜莲	二兩	醬油	三錢
深色醬油	一錢半	白糖	五分
料酒	一錢二分	味之素	八分
干团粉	一錢半	上湯	六兩
植物油	一斤半（約耗六兩）		

二、制作方法

1. 植物油放在鍋內燒开，把面筋十五兩切成四塊，用手捏成薄片，分四次放入油中，炸至金黃色（每次約五分鐘共得生根十兩），即成生根熟料。再用凉水將生根漂淸后，切成一寸長，六分寬的方塊。北菇用凉水洗淨去蒂，浸約三十分鐘。

2. 用植物油三錢起鍋，把生根、北菇、栗莀一齐放入，並下料酒爆几爆，即加入深色醬油、醬油、白糖、味之素、上湯等，煮約三分鐘后，以湿团粉打芡即成。

三、特点

此菜甘香軟滑，鮮甜可口。

罗汉大齋

一、原料

干北菇	一兩	干草菇	一兩
干黄耳	五錢	干云耳	五錢
百合	一兩	白果肉	一兩半
生根	二兩	面根	二兩
竹筍	二兩	栗莀	二兩
精鹽	一錢	醬油	三錢
团粉	一錢半	深色醬油	二錢
麻油	三分	味之素	二錢
植物油	二兩半	欖仁末	二錢
上湯	十四兩		

二、制作方法

1. 干草菇摘去泥头，干北菇剪去莖部，分别用水洗淨，再用冷水浸約三十分鐘。黄耳、云耳同样分别用溫水浸約三十分鐘，然后洗淨，云耳仍要原只，黄耳切成片。竹筍切成長約一寸、寬五分、厚一分的骨牌片。生根，面根的切法与竹筍相同，欖仁用油炸过，取出冷却后研成細末。白果用开水浸十分鐘，去外皮和芯后，再用凉水浸三小时。

2. 用旺火把鍋燒至大热，放入植物油二兩，随即將北菇、草菇、黄耳、云耳、百合、白果、生根、面根、生筍放入鍋中爆透，然后加入醬油、深色醬油、味之素、上湯再燜

十分鐘取出便成齋料。

3. 另用植物油五錢將菜蔬炒好，將已制成的齋料倒入鍋中，随即把团粉一錢半、凉水六錢放入打芡，再加麻油三分炒匀取出放碟內，撒上欖仁末即成。

三、特点

此菜爽燴軟滑，味道清香。

杏元燉雪耳

一、原料

干雪耳	一兩二錢	干南杏仁	一兩
干龙眼肉	一兩	冰糖	十兩
凉水	二斤半		

二、制作方法

1. 將雪耳用凉水浸透，使其漲大，除去毛脚，洗淨沙土，放入燉盅內，加凉水（仅沒过其面即可）先燉一小时。再將杏仁用开水浸十五分鐘后去皮洗淨后放入。龙眼肉用凉水洗淨去砂后，再用凉水四兩浸約十分鐘，泌出其汁，倒入燉盅內燉兩小时。

2. 用开水一斤將冰糖溶解，再用白布濾清糖水中杂質后加入燉盅內，再燉十五分鐘即成。

三、特点

此菜是素菜中的上等甜菜，清甜可口。秋冬季节气候干燥，食之可以清肺热。亦为冬季补品之一。

釀扒竹笙

一、原料

干竹笙	六錢	生筍	三兩

干花菇	一兩	菜蒄	四兩
精鹽	一錢	味之素	二錢
醬油	五分	蔴油	一錢
植物油	一兩半	上湯	四兩
荸薺粉	一錢半		

二、制作方法

1. 將竹笙放入清水中浸半小时，洗淨后取出切去头尾，再切成一寸五分長的段。花菇洗淨后，用凉水浸二十分鐘。

2. 筍用开水煮約三分鐘，取出用清水浸透（約三十分鐘），挤干水分，即將筍与花菇分别切成長約一寸半，寬約二分的絲。再將菜蒄切成一寸五分長的段，然后把切好的花菇、筍、菜蒄釀在竹笙內。

3. 取植物油一兩半倒入旺火燒热的鍋內，將釀好的竹笙放入，輕輕地、迅速地把它炒匀。随即把上湯、醬油、味之素、精鹽、蔴油調好，放入鍋內，將竹笙煮十分鐘，即取出排列在碟上。再將湿荸薺粉放入鍋內，与原湯一齐打成薄芡，淋于竹笙之上即成。

三、特点

此菜甘香滑爽，食之不厭。

紅燒北菇

一、原料

干北菇	四兩	菜蒄	一兩
味之素	二錢	醬油	一錢
精鹽	八分	料酒	一錢
白糖	二錢	干团粉	二錢
上湯	四兩	植物油	二兩
姜汁	一錢		

二、制作方法

1. 先將北菇摘去莖部，洗淨浸約三十分鐘后，把水挤干。然后以慢火把植物油燒至六成开时，放入北菇炸約四秒鐘，迅速用鉄絲笊籬將北菇撈出。

2. 把鍋放在旺火上，放入植物油，油滾后把北菇倒入鍋中，加姜汁、料酒爆几爆，再將上湯、味之素放入，煨約五分鐘，即用醬油、精鹽、白糖、团粉調成适量的稀漿，加入鍋內炒匀即成。

三、特点

此菜香滑可口、适宜佐膳。

六宝拼盤

一、原料

干北菇	一兩二錢	干草菇	五錢
生筍肉	八兩	面根甫	三兩
腐皮	八張	面粉	一兩
生根	三兩	干团粉	一錢
油咖喱	三錢	味之素	三錢
精鹽	一錢八分	醬油	八錢半
植物油	一斤(約耗三兩)	上湯	十一兩
喼汁	二小碟	淮鹽	二小碟

二、制作方法

1. 北菇剪去莖部，草菇除淸砂泥，用冷水洗淨浸透，挤干水分（浸北菇、草菇水留二兩备用）。生筍五兩切成長一寸、寬五分的長方形，其余三兩切成細絲（長約一寸二分、寬約一分）。北菇留十二只外，其余亦切成細絲（大小与筍絲同）。將面根用刀切成小方塊，或用花形印模印成花形，

即为面根甫。生根用冷水浸透，加入鹹水兩滴，漂清油膩，挤干水分后，切成与筍絲一样的細絲。

2. 把鍋放在旺火上燒热，先放入植物油和油咖喱，再放入切成方形的生筍、草菇、面根甫爆透，然后加入上湯五兩、味之素一錢、醬油二錢、精鹽一錢煮約五分鐘。再用団粉五分調稀打薄芡后取出。

3. 將北菇絲、生筍絲、面根絲放在鍋內加入上湯四兩、味之素一錢、醬油五錢、精鹽五分用慢火煮約五分鐘，以団粉五分打芡后取出，分成十四份。而后取腐皮兩張分成十四塊，每份腐皮各包餡一份，包成扁圓筒形（長約一寸半），随即放入油鍋中用旺火炸約五分鐘成金黃色，用笊籬撈出。

4. 將北菇十二只放在鍋內，加入上湯二兩、味之素五分、醬油五分、精鹽二分用慢火煮五分鐘后取出。再用面粉一兩加入涼水二兩調稀糊、塗在北菇上，然后逐只放入滚油鍋內炸約一分鐘，至呈金黃色即撈出。

5. 將浸过北菇、草菇留下的水加入味之素五分、醬油一錢、精鹽一分調勻，塗在五張腐皮上，便將腐皮叠起，再摺一道，切成長方形（長約五寸，寬約三寸五分），另用一張完整的腐皮包上，然后放入沸油鍋中慢火炸約一分鐘，至呈金黃色即取出，切成長方形的小塊十二件（長一寸五分，寬約五分）便成腐皮片。

6. 將制好的草菇生筍、面根甫放在橢圓形瓷盤的中間，再將炸好的腐片和腐卷相間砌放在盤边四週，炸好的北菇摆在草菇、筍片、面根的上面即成。

三、特点

此菜为素食中名菜，甘香脆滑，为佐酒佳品。

香露芥菜

一、原料

新北花菇	二兩	芥菜胆	一斤半
玫瑰露酒	六滴	荸薺肉	三兩
味之素	一錢	精鹽	二錢
上湯	二斤	植物油	少許
碱水	三錢		

二、制作方法

1. 北花菇用涼水浸十分鐘（注意水不要过多，时間不可过久，以保原味），去蒂，挤干水分。另將荸薺去皮切片，加精鹽二分，用开水一小盅（約五兩），清炖一小时半，荸薺肉棄去不要。再將植物油少許、精鹽三錢，把北菇拌匀。

2. 选擇嫩芥菜三斤，將每株外叶剝去五、六塊，再剪去边沿綠叶，只要莖，切成五寸左右的小段，并將菜头部用刀鎅成十字形，其深度不超过三分。用鍋把水燒开，放入碱水三錢（加碱水为了使菜叶青綠），再將芥菜放入鍋中，煮至菜身已稔时，取出用涼水漂清碱味后，切齐使每条大小長短一致，（約長四寸）挤干水分。

3. 用九寸瓷燉盅一个，放入芥叶，并放入已燉过的荸薺水和花菇、玫瑰露酒（六滴）、味之素（一錢）、精鹽（一錢半）、上湯（二斤）。然后用紗紙將盅面封好，放入鍋中，鍋中盛以开水，燉盅放入后，以水沒至盅三分之一处为宜，燉十分鐘即成（圖9）。

三、特点

此湯味道清香，色澤鮮美，为素菜中有名湯菜。因其能清解暑热，适于亞热帶地区佐膳。

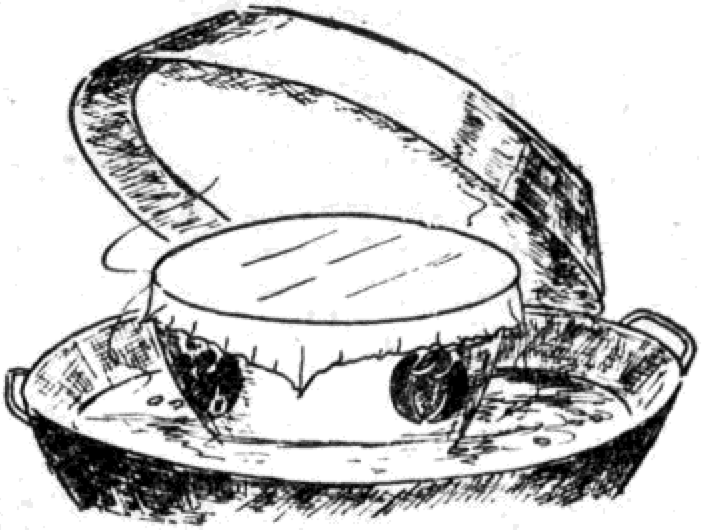


圖 9　燉盅放入鍋內

石耳云吞湯

一、原料

干石耳	三錢	干北菇	二錢
生栗胆	五兩	生筍	一兩半
干香信	二錢	荸薺肉	一兩半
植物油	一斤（約耗二兩）	上湯	一斤十四兩
姜	二錢	葱	二錢
味之素	一錢半	麻油	少許
胡椒粉	一分	精鹽	一錢
醬油	二錢	面粉	四兩
生根	一兩	礆水	少許

二、制作方法

1. 石耳用涼水浸透，去蒂，放入砂盆輕擦五、六次除去黑癩后洗淨。將植物油放入鍋內燒热，加入姜、葱，將石耳爆透，再下味之素五分、醬油一錢、上湯六兩，煨約十分鐘左右，去其苦味。

2. 用面粉四兩，加入碱水少許，搓匀捻薄，切成三寸五分的方形面皮十二塊（約重二兩），余面可作別用。

3. 將香信、生根、孝膏肉及生筍八錢切成小粒，加味之素三分、醬油一錢、精鹽三分、植物油一錢調匀，煮成熟餡，用面皮包成云吞（即餛飩，广州称云吞）。用餡將油一斤燒滾，把云吞放入，以慢火炸至金黃色即撈出，盛在瓷湯鉢內。

4. 將已去外叶的生菜胆每个切成四条，生筍七錢切成各式花形，然后將上湯一斤半放在鍋內燒开，即將石耳、北菇、生筍、生菜胆放入再將味之素七分、醬油一錢、精鹽七分放入滾一分鐘后，加麻油五、六滴，胡椒粉一分攪匀，倒入已盛好的云吞湯鉢內即成。

三、特点

此湯香滑可口，最宜隨滾隨吃，否則云吞即会变韌。

宁昌飯店

宁昌飯店开設在广州市城隍庙外，是广东东江、兴宁、梅县一帶地方風味的菜館，以鹽焗鷄、釀豆腐、魚头煲、爽口牛丸等菜著名。东江菜別具一格，味尙咸濃，远在一百年前就享有很高的声譽。

东江鹽焗鷄

一、原料

宰好肥嫩鷄	一只，重一斤半	香菜	五錢
		味之素	二錢
麻油	一錢	精鹽	四錢半
豬油	一兩半	沙羌粉	三分

二、制作方法

1. 鷄在肛門口处用刀順开一寸半左右的口，把內臟全部取出，用冷水洗淨。然后把兩边鷄翼夾处略割一刀（長約五分），割断翼底的筋以便把肉剔下来，再用刀背把鷄的膝上膝下骨敲折。用大鍋放在火爐上，放入水，煮沸后把鷄放入用微火浸（鷄以浸沒为宜），不可使水大沸，浸十五分鐘即熟，随即取出。浸时每三分鐘把鷄取出一次，使肚內的水流出，使其熟得均匀。

2. 把浸熟的鷄放在菜墩上，先把鷄头切下，从鷄咀順开兩边；再把鷄翼、胸肉、鷄腿等一齐割下，把鷄骨剔出；鷄皮用手剝开，剝成每塊約長一寸五分、寬約八分的条狀；再把胸肉腿肉等撕成三錢重的塊，都用盆盛好，放入味之素、麻油、精鹽（三錢半），猪油（一兩），与鷄皮、鷄肉、鷄骨、鷄头、鷄脚、鷄翼拌匀（拌鷄时要趁热否則不入味）。然后重新將鷄骨放入盆中，鷄肉、鷄腿放在鷄骨上，鷄皮放在鷄肉上，鷄头放前面，鷄翼放兩边，鷄脚放在尾旁兩边，摆成鷄形。再將香菜去根洗淨，用沸水燙过，放在鷄上即成。

3. 食时，用一小碟把精鹽（一錢）、沙羌粉（五分）分別放在碟的兩边，再加入猪油（五錢），蘸着吃。

三、特点

此菜肉香而滑嫩，其味淸鮮。

八宝釀豆腐

一、原料

鹽水豆腐（即客家豆腐）	九塊	肥瘦猪肉	四兩
		魚肉（去皮）	一兩半

水發香菇（切粒）	二錢	水發魷魚（切粒）	四錢
水發小蝦干（切碎）	六錢	大地魚末	二錢
味之素	一錢	精鹽	一錢半
醬油	三分	湿团粉	三錢
上湯①	八兩	葱粒	五分
植物油（或猪油）	二斤（約耗一兩）	干团粉	二錢

二、制作方法

1. 猪肉与魚肉用刀剁爛，放在盆中，再把香菇粒、魷魚粒、蝦干、大地魚末、干团粉和味之素（八分）、精鹽（一錢）混合拌勻。豆腐每塊切成兩半（如圖 10 甲），再在每半塊中間挖一个圓洞（如圖 10 乙），把上述拌好的原料釀在洞內（如圖 10 丙），每塊約釀肉餡二錢半，共釀成十八塊。

2. 鍋放在火爐上燒热，放入油，燒至九成开时，把已釀

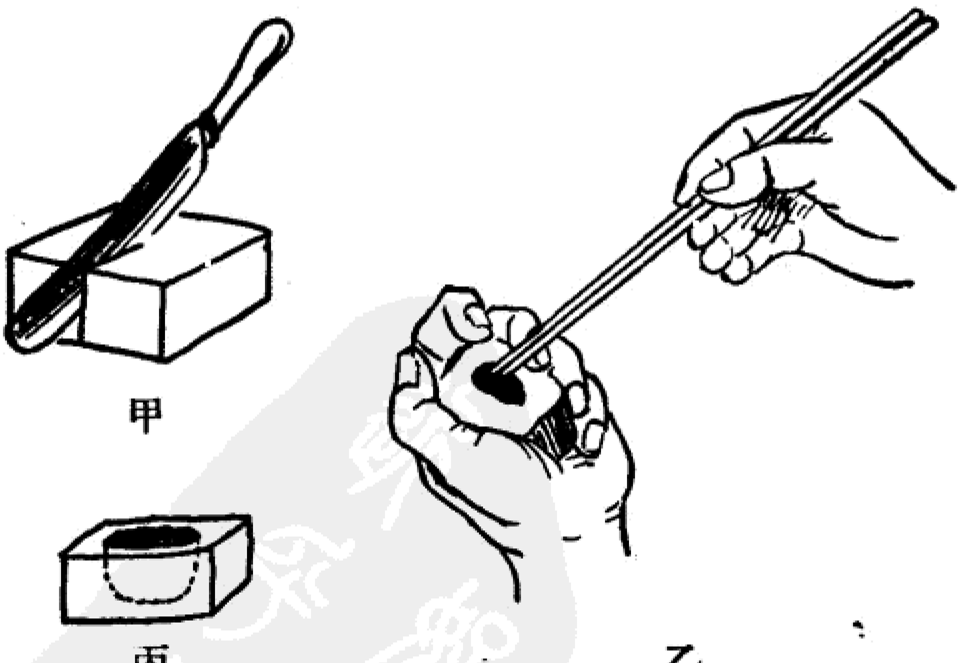


圖 10 八宝釀豆腐的制作过程

甲、豆腐切成兩半；乙、在开刀处挖成洞，釀入配料；丙、釀好后的形狀。

好的豆腐放入，炸成金黃色，即連油倒出（炸时先用旺火后用微火），豆腐用笊籬隔起。再把鍋放回火爐上，倒入已滗干油的豆腐，同时加入上湯、醬油(三分)、味之素（二分）精鹽（五分），葱粒，用慢火燜五分鐘，用湿团粉勾芡即成。

3．如不用油炸时，可用慢火加油煎成焦黃色后取出。用砂鍋一个，放入时菜五兩，再放入煎过的豆腐，加上湯一斤半、味之素一錢、精鹽一錢半、猪油五錢，用慢火煲五分鐘即成。

三、特点

此菜用油炸而燜者甘香而滑嫩，鍋煎而后用上湯煲者，香滑而清甜。

---

①东江上湯制法

一、原料

光老鷄	一只，重三斤	光老鴨	兩只，重五斤
火腿肉	八兩	猪骨	五斤
排骨	三斤	糯米酒	二兩

二、制作方法

1．鷄、鴨、火腿、猪骨放凉水二十斤于大燉盆內，煮約三小时，得湯十五斤。

2．再將排骨用刀敲折成塊，每塊約重二錢，用凉水浸泡三十分鐘后撈出，放入湯鍋中，把第一次燉得的湯十五斤加入，煮一小时后，加糯米酒，即成上湯。

上湯制成以后，还須經常用微火烘着，避免变質变味。

爽 口 牛 丸

一、原料

牛肉	八兩	味之素	一錢半
精鹽	三錢	干团粉	二錢半
水發冬菇	五錢(切片)	上湯	一斤
葱	三分(切粒)	猪油	二錢

二、制作方法

牛肉去筋，用刀片成約一分厚的薄片，放在菜墩上用錘刀（或用刀背）剁爛。剁时如牛肉太韌，要用鹹水五分調以少許凉水洒入肉內。随后用碗盛裝，加入干团粉，調凉水五錢和味之素、精鹽等拌勻，用手使力攪撻，約五分鐘至黏手不掉为止。然后左手抓牛肉挤成丸狀（每个重四錢），右手拿羹匙把牛丸挖出，随即放入盛着凉水的盆里浸(如圖11)，如冷天浸十五分鐘，如热天則浸五分鐘，而后捞出放入沸水里用慢火煮約八分鐘，牛丸浮出水面便熟了。这时即用笊籬撈起，瀝去水分。煮时水不要太沸，否則牛丸就不爽滑了。

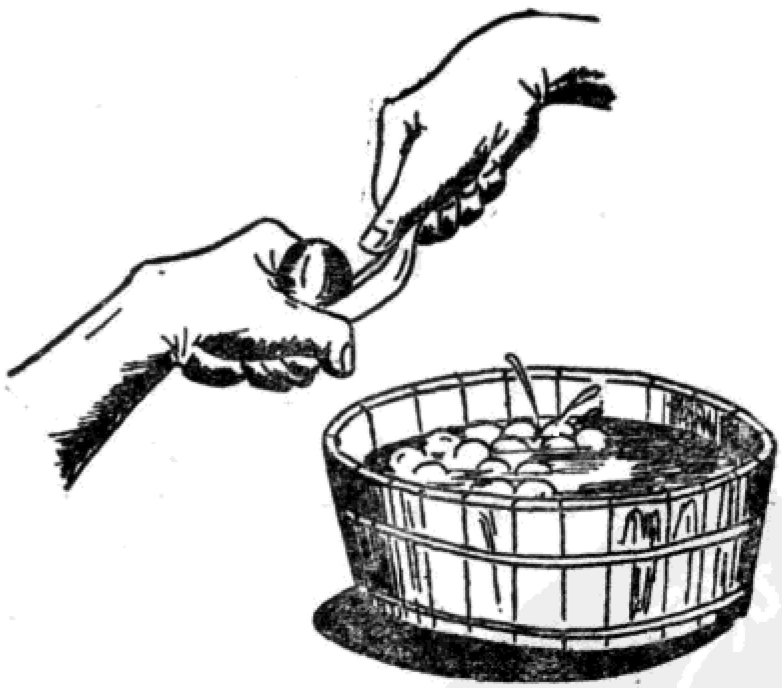


圖 11 爽口牛丸作法

2. 將上湯放在鍋里以慢火煮沸后，放入冬菇煮約一分鐘，再加入牛丸煮約二分鐘，便連湯盛入盤內，加上葱粒、猪油即成。

三、特点

此菜清甜爽滑，味道鮮美。

爽 滑 魚 丸

一、原料

鯇魚肉	八兩	味之素	一錢半
精鹽	四錢	干团粉	二錢半
鷄蛋清	一只	水發冬菇	三錢
葱白	一錢	上湯	一斤半
猪油	二錢		

二、制作方法

1. 鯇魚剝去皮，把肉剁爛（先用刀背礶二十五分鐘，再用刀剁五分鐘），放在盆里，加入干团粉、鷄蛋清拌匀，再下以味之素（一錢）和精鹽（三錢半），然后用手使力攪撻約八分鐘，至魚肉粘手为止。随后用手挤成魚丸，放入清水盆中，以免粘連。然后把魚丸放入湯鍋內煮約五分鐘，至魚丸浮起即熟，就可捞出。煮时水不宜太滾，若太滾时須兌入凉水。

2. 將上湯二斤放入鍋內，以慢火燒沸，而后先將冬菇放入滾約一分鐘，再把魚丸放入約滾二分鐘，至魚丸浮起时加入葱白、猪油、味之素（五分）及精鹽（五分）調味即成。

三、特点

此菜清甜爽滑，美味可口。

魚 头 煲

一、原料

鱅魚头	一个 重一斤四兩	味之素	一錢
干团粉	二兩	牛丸	兩个，重一兩

魚丸	兩个 重一兩	炸卷①	兩塊 重一兩二錢
膨肝	一兩	猪瘦肉	一兩
水發炸魚肚	一兩	水發香菇(去蒂)	二錢
精鹽	三錢	时菜(即紹菜、生菜、菠菜)	二兩
姜葱	五錢	料酒	一錢
植物油	二斤 (約耗三兩)	上湯	兩斤

二、制作方法

1. 魚头去腮，洗净，用精鹽五分略为醃过，把干团粉撒匀于魚头上。再用90°C的油以慢火炸十分鐘，炸时要用鉄鏟把魚头翻轉。待週圍炸透呈金黃色时，即取出。

2. 猪瘦肉切片（一分厚，一寸長），膨肝、水發炸魚肚、香菇均切塊，牛丸、魚丸、炸卷均成个使用（牛丸、魚丸制法見本書爽口牛丸、爽滑魚丸）。

3. 砂鍋放在火爐上，燒热后，放入植物油五錢，再把姜、葱放入略为爆香，即放入猪瘦肉、膨肝、炸魚肚、香菇、牛丸、魚丸、炸卷、略爆炒一会兒，放入料酒和上湯。然后放入魚头，用旺火將湯燒沸后，加时菜和味之素（一錢）、精鹽（一錢），再用慢火熬七分鐘即成。

三、特点

此菜味香而清甜，佐酒下飯咸宜，适于秋冬兩季食用。

---

①炸卷制法

一、原料

猪肉（半肥瘦）	四兩	魚肉（去皮）	三兩
水發魷魚(切小粒)	七錢	腐皮	二塊
熟筍肉(切小粒)	四兩	干葛粉	一兩
味之素	八分	精鹽	一錢
植物油	一斤（約耗二兩）		

二、制作方法

1. 猪肉与魚肉用刀剁爛后放在盆中，再把鱿魚粒，熟筍肉粒、干葛粉、味之素、精鹽放入，与猪肉、魚肉拌匀。然后把腐皮鋪开，放入上列拌好的原料，卷成圓形条，再切成五分厚的圓塊。

2. 鍋放在火爐上，放入油，燒至七成滾时，把卷放入，用慢火炸，至呈黄色时取出即成。

糟汁炒玄光

一、原料

牛玄光（即牛肚，要扁而厚的部分）	一斤	猪油（或植物油）	十兩（約耗一兩）
咸酸菜（不要叶）	六兩	糯米酒糟	三兩
味之素	一錢半	干团粉	二錢半
精鹽	一錢半	麻油	五分
姜、葱末	各五分	料酒	一錢

二、制作方法

1. 牛玄光剔去皮和筋膜用冷水洗凈，在正面上鎅以横直斜十字紋，要稍鎅深一些，在底面上則鎅横刀紋。然后把它切成長方形小塊，每塊約重三錢，再用凉水洗过，撈起攤开約五分鐘，瀝干水分。

2. 把咸酸菜切絲（長一寸、寬二分、厚一分），用沸水略为滾过，取出压干水分，分作兩份（以一份与玄光同炒，以一份留作墊底）。

3. 切好的牛玄光加入姜葱末及干团粉一錢拌匀。把猪油放在鍋內，燒至八成滾时，放入牛玄光約十秒鐘泡至六成熟，即連油倒在笊籬上，瀝去油。然后把鍋放回爐火上，先把糟汁、牛玄光放入，随即加料酒，再加入咸酸菜，味之素、精鹽，一齐炒約一分鐘，用干团粉一錢半調凉水三錢打芡，最后加入芝麻油炒几下即成。炒时动作要迅速，否則玄

光就不爽脆了。

三、特点

此菜爽脆嫩滑，鮮甜可口。

酥皮窩鴨

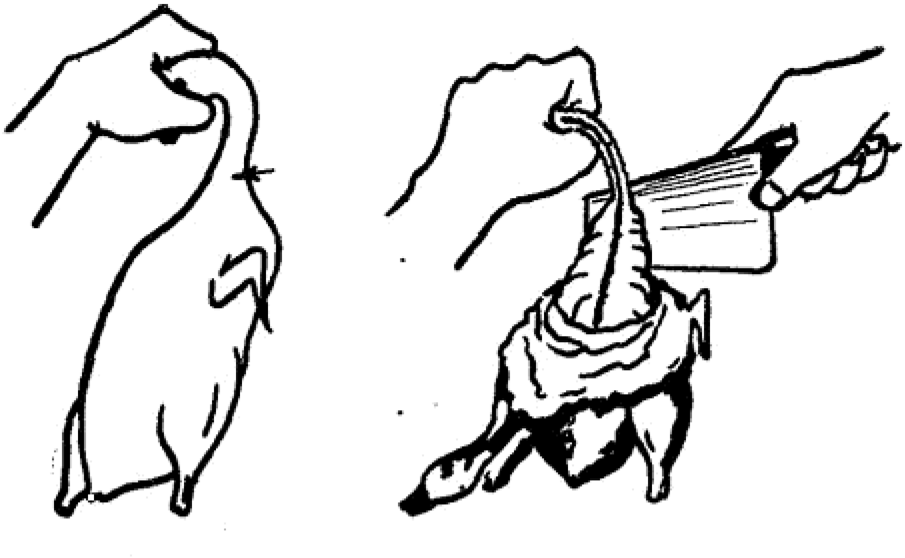
一、原料

宰好的鴨	一只 約二斤	瘦猪肉	六兩
生蝦肉	二兩	水發魷魚	三兩
干蓮子	一兩	水發瑤柱	一兩二錢
水發多菇(去蒂)	五錢	鷄蛋	二只
干苡米或糯米	四兩	面粉	二兩
味之素	二錢	麻油	一錢
猪油或植物油	三斤 （約耗三兩）	醬油 上湯	二錢 一斤
精鹽	三錢	胡椒粉	少許
料酒	一錢半		

二、制作方法

1. 鴨原只將骨剔除。剔骨的方法是用刀在鴨膊上頸傍割开二寸寬口（左、右側均可），（圖12甲），把頸至头部处骨与皮割离（圖12乙），切断頸骨，只留皮与头相連。然后握住鴨的頸骨，在鴨膊兩边用刀徐徐順着往下割去，割至尾部，則鴨的胸腹骨已取出（其內臟仍包在骨里）。这时原只鴨肉已翻轉向外，皮在內里。再用刀把鴨的兩腿骨割除，則原只鴨的骨已除淨，只留有头、脚、翼，这几处不用剔骨，但脚、翼的骨要用刀背略为敲碎。然后把肉翻回向內，仍成原只鴨形。

2. 將苡米用冷水洗淨，再用沸水煮兩次，每次五分鐘。



甲　　　　乙

圖 12　剔鴨骨

甲．鴨頸划箭头处是剔骨开刀处，剔到头部將頸骨切斷，但鴨头要連頸皮；乙．用刀徐徐剔骨情形。

如用糯米則用冷水洗淨便可。蓮子用沸水煮熟，把芯取出。瘦猪肉和水發冬菇、魷魚等均切細粒。水發瑤柱撕碎。以上各配料用湯碗盛裝，放入原只蝦肉，加入精鹽、醬油、味之素、料酒、猪油（六錢）、胡椒粉拌勻，在鴨膊上的口徐徐釀入鴨皮內。釀完后用綫把口縫密，再用沸水淋过鴨身，使鴨身稍为發硬，再用針略刺鴨皮数針，使皮內的气泄出以免爆裂。随后盛于瓦鉢中，加入清水一斤，連鉢放进籠屜里用旺火蒸三小时以上，熟透后原鉢取出（試驗鴨是否蒸熟，可用筷子插一下，易于穿入者便已熟透），即把原只鴨取出，不要鉢內的水。

3．把鷄蛋打开用碗盛裝，加入面粉攪勻，塗在全只鴨的皮上。再把猪油放在鍋內，燒至八成滾时，便把鴨原只放入，用慢火炸五分鐘，至呈金黃色时取出。然后濾干油，拆除縫綫，切成長一寸、寬八分的長方塊，放在盤中擺成原

鴨形即成。食时另用鉢裝上湯一斤，食完鴨后可飲一些湯。

三、特点

此菜、肉香皮脆，鮮甜滑嫩。

梅 菜 扣 肉

一、原料

五花肉（即猪肋骨下部分）	一塊一斤四兩	植物油	二斤(約耗二兩)
梅菜芯	二兩	深色醬油	三錢
白糖	二錢	蒜头肉	一錢
味之素	一錢	湿团粉	八錢
料酒	一錢		

二、制作方法

1. 整塊五花肉用沸水煮熟取出，用深色醬油塗匀肉皮。鍋中倒入植物油二斤，燒至七成滾时，即把肉放入(皮向下)，炸約五分鐘，將肉翻轉，至已起鬆皮並呈金黃色时，取出切成長一寸八分、寬五分、厚三分的片。然后把肉摆在大瓦鉢里（注意皮向下），加味之素在肉上。

2. 梅菜芯用清水洗凈切碎，与白糖、料酒、蒜头肉(切碎）調好。鍋中放入油五錢，燒热后倒入調好的配料，以慢火炒香后，即全部傾入大瓦鉢里的肉上面（即肉在下，梅菜在肉上）。

3. 把大瓦鉢放入籠屜里，以慢火蒸兩小时，肉即熟透。隨即原鉢端起，用菜盤蓋在鉢上，把它翻扣在盤內，使肉皮在上，梅菜在下。然后取回原汁放在鍋內煮沸，以湿团粉勾芡，淋于扣肉上面即成。

三、特点

此菜为东江有名的特殊風味，味濃香，皮脆而肉滑，为佐飯佳品。

七彩杂錦煲

一、原料

牛丸（四个）	二兩	魚丸（四个）	二兩
蝦丸①（四个）	二兩	炸卷（五个）	三兩
猪肝	一兩	猪腰	五錢
猪瘦肉	一兩	水發墨魚	六錢
膨肝	一兩	水發冬菇	一錢
白菜	三兩	葱白	一条
精鹽	二錢	味之素	二錢
上湯	二斤	醬油	少許
猪油(或植物油)	五錢		

二、制作方法

1. 先將牛丸(見“爽口牛丸”)、魚丸(見“爽滑魚丸”)、蝦丸、炸卷（見“魚头煲”中炸卷制法）做好，再將猪肝、猪腰、膨肝、猪瘦肉、墨魚、冬菇切片。白菜洗凈切一寸長的段。

2. 砂鍋放在旺火爐上，放入上湯、白菜，燒开后，再放入牛丸、魚丸、蝦丸、炸卷、膨肝、墨魚、冬菇、瘦猪肉，煲五分鐘后，即放入猪肝、猪腰、精鹽、味之素、猪油、葱白，再煲三分鐘即成。食时可蘸醬油少許。

三、特点

此菜由多种肉食以不同制法制成，湯味鮮香，佐酒下飯咸宜，特别适于秋冬兩季食用。

---

① 蝦丸制法

一、原料（按制成十八个蝦丸計算）

生蝦肉	四兩	魚肉	三兩
鷄蛋	四个	味之素	五分

干团粉	五錢	精鹽	五分
植物油	十二兩 （耗一錢半）		

二、制作方法

1. 生海蝦肉用冷水洗凈，用干布吸去水分，魚肉去皮用干布抹凈，与蝦肉一併用刀剁爛，盛入盆內，加入鷄蛋、味之素、干团粉、精鹽拌匀，用手攪至起膠。

2. 鍋放在火爐上，燒热后，放入植物油，至七成沸时，把鍋端离火位，再一手抓蝦膠挤成丸狀，一手持羹匙一个一个刮入油里，然后把鍋端回火位炸至金黃色即成。

华 侨 大 廈

华侨大厦擅長潮州菜。潮州菜是广东有名的地方風味之一，其烹調技术，別有不同，对湯类、海鮮、甜菜的制法，有其独到之处，所制菜肴，味尙清鮮，郁而不膩，尤其注重刀章碼法，制出的菜往往切砌精巧，花样新奇，色澤鮮艳美观。

出 水 芙 蓉 鴨

一、原料

光鴨	一只 約一斤十二兩	蝦肉	八兩
鷄蛋清	六个	味之素	四錢
精鹽	一錢六分	熟火腿片	五錢
白肉	五錢	排骨	三兩
火腿皮	一兩	香菜叶	少許
上湯	十五兩	二湯	十五兩
熟鷄蛋絲	一錢	紅辣椒絲	一錢

二、制作方法

1. 把光鴨放入清水中煮熟，用盅盛裝，加熟排骨三兩、

火腿皮一兩、精鹽六分、二湯十五兩，放入籠屜里蒸約四小时，然后把鴨取出剔骨，只要鴨肉，並將鴨肉挤干水分切成細絲。

2. 把蝦肉八兩剁爛，放入蛋清一个、味之素一錢半、精鹽六分拌勻，然后用力摔撻，至蝦肉成为蝦膠为止。白肉切成細粒，与切好的鴨肉絲放入蝦膠內拌勻，做成二十四塊，用九寸碟摆齐，放入籠屜蒸約六、七分鐘便熟。

3. 把蛋清五个倒在深碟內，用筷子兩双猛攪，至起泡沫时，用准备好的火腿片（成錐形）、香菜叶、鷄蛋絲、紅辣椒絲在蛋泡上砌成一朵芙蓉花相似的形狀（砌时把錐形火腿片插入蛋泡內，插入深度佔火腿片的三分之一；香菜叶作芙蓉花叶，鷄蛋絲、紅椒絲作花蕊放于蛋泡上，蛋泡能把它們黏住。如圖 13）。俟鴨蒸熟时，随即將蛋泡芙蓉花小心地倒在鴨的上面，再蒸一分鐘，迅速取出，盛于大湯盤中，加入上湯十五兩，調以味之素二錢半、精鹽四分，放入盛着鴨的大湯盤中即成。



圖 13 蛋泡芙蓉花

1.火腿切成錐形插下作花瓣； 2.用蛋絲及紅椒絲作花蕊；
3.香菜； 4.鷄蛋清泡。

三、特点

此菜湯鮮味美，色样極美观大方。

紅燒大明翅

一、原料

洗淨干魚翅	一斤四兩	胡椒粉、麻油	各少許
老母鷄	二斤(按光鷄計)	姜	二兩
花肉(即猪肋骨下的部分)	一斤	料酒	二兩
火腿皮	二兩	精鹽	二錢
葱	二兩	味之素	三錢
熟火腿絲	五錢	上湯①	四斤
深色滴珠醬油	三錢		

二、制作方法

1. 將魚翅洗淨盛在瓦燉盤內，用慢火熬（以保持"蝦眼水"的沸度为准)約兩小时撈起，用清水洗淨細砂，再換清水来熬。然后每隔一小时換上清水再熬，要連續換水四次。最后一次，要放入料酒一兩、葱一兩、姜一兩、精鹽一錢，熬五分鐘后，即全部撈出，去掉姜、葱，用燉盤盛裝（注意燉盤內放竹笪二塊，魚翅疊放其上)。

2. 把排骨一斤、花肉一斤、火腿皮二兩一同放入炒勺，用旺火炒香，然后加入料酒一兩、精鹽一錢、深色滴珠醬油三錢、葱、姜各一兩和上湯三斤拌和，煮十分鐘后，便連湯一齐倒在燉盤內的魚翅上，用盖盖严。隨后先用旺火熬約一小时，再改用慢火熬三小时，將盖揭开，把盤里的排骨、花肉、火腿皮拾起不用，再加上湯一斤，並將老母鷄一只（切成兩半）放在盤里翅的上面，再熬三小时，总共慢火熬六小

时（如果翅針粗大，就要熬六小时以上；翅針細小的，不必熬六小时就可）。

3. 魚翅熬够火候，就將老母鷄取出不用。用旺火燒热炒勺，將魚翅和湯全部倒入（如果湯多，可在炒勺內再煮，至适度为止），再加入胡椒粉、麻油、味之素三錢拌匀，随即倒入大湯碗里，然后在翅的上面放上火腿絲即成。

食时，連同鎮江醋兩小碗、芥末兩碟、生香菜兩碟、上湯一中碗一齐同上席。

三、特点

此菜色金黃而味鮮香，入口不膩，特別适于秋冬食用。

---

① 潮州上湯制法　排骨一斤，鷄骨兩斤，瘦肉一斤，用綢布包住，放入清水（四斤十三兩）中，用慢火熬成。

甜芙蓉燕窩

一、原料

燕盞	一兩二錢	鷄蛋清	五只
白糖	十二兩	清水	二十四兩
小苏打	一錢		

二、制作方法

1. 燕盞放在燉盅內，用开水澆，然后浸約二十分鐘，細心地摘淨燕毛，再把水挤干，随着采絲（勿使燕盞成塊）。

把燕絲放在另一个炖盅內，用开水拌小苏打（一錢）澆入，随即把蓋盖好，浸五分鐘后取出，再用清水浸泡。泡时要連續換水三次，撈出后瀝干水，用碗盛着，放入籠屜里蒸約十五分鐘。蒸时加水以沒过燕絲为适合。

2. 把燕絲放入籠屜时，就要准备打芙蓉（即打蛋泡）。方法是：將蛋清倒于小湯盤（或深碟）中，以筷子兩双猛力攪

打，約五分鐘后蛋清即起泡沫（注意如果用力不够，蛋泡就撬不起蛋泡）。俟燕窩蒸至剛够火候时（十五分鐘），就把籠屜盖揭起，將蛋泡淋于燕窩上面，然后重新盖好盖，再用旺火蒸一分鐘，隨即取出燕窩，盛于大湯盤內，加入甜湯（用开水一斤半，加入白糖12兩，溶化后濾过即成）。

三、特点

此菜色白而味清，有潤肺健脾之效。由于用蛋清制成的“芙蓉”加入甜湯后，燕窩及蛋清即浮起，有如白雪，美观大方。

貳三絲官燕

一、原料

燕盞	一兩半	熟火腿絲	五錢
生鷄峯肉①	三兩	圓鷄蛋絲②	八錢
味之素	四錢	食粉	一錢
精鹽	一錢	上湯	一斤十四兩

二、制作方法

1. 發燕窩的方法，与“甜芙蓉官燕”中所述同。

2. 將鷄峯肉絲、圓形蛋絲、火腿絲、上湯等准备好。俟燕絲蒸好时从籠屜中取出，放在大湯盤中央，把紅色的熟火腿絲、白色的鷄峯絲和黃色的圓形鷄蛋絲摆在兩旁，再加上上湯、味之素、精鹽、調味即成。

三、特点

此菜为名貴的湯菜，湯清味美，色調美观。

---

① 生鷄峯肉是將鷄的胸部兩側的肉去皮，煮熟后，切成細絲。

② 圓蛋絲制法，取产卵母鷄肚內未成熟的鷄蛋，用牙签戳穿一小孔，用手

輕輕把蛋黃挤入鍋內的"蝦眼水"中，並慢慢移动，勿使聚于一塊，直至蛋黃挤尽为止，把蛋絲撈出便成。(圖 14)

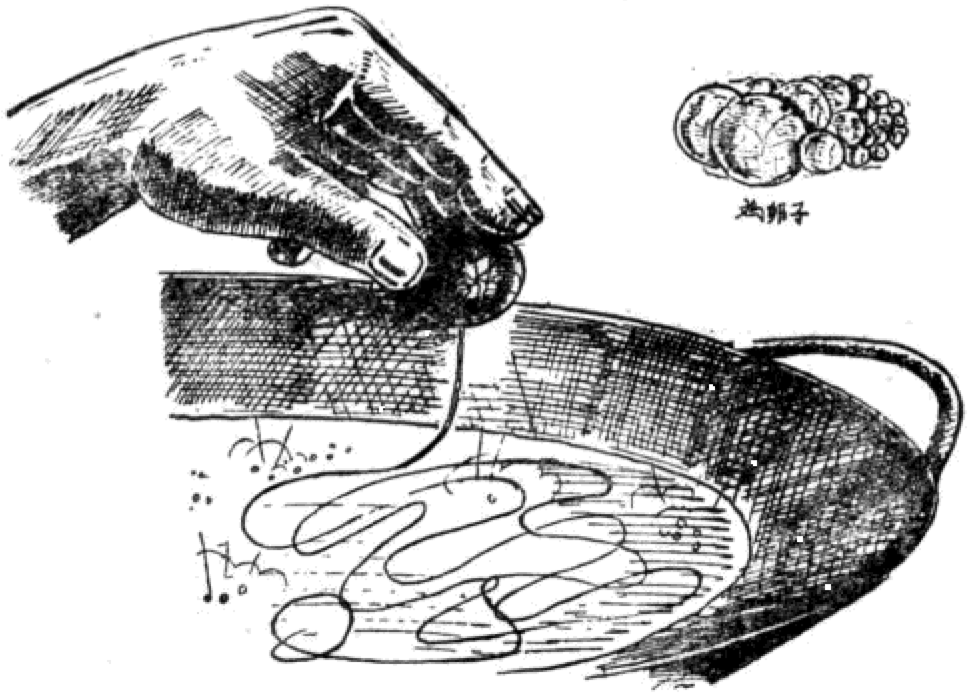


圖 14 圓蛋絲制法

美味烟香鷄

一、原料

嫩母鷄	一只 一斤半		
上等香	四支	味之素	三錢
精鹽	二錢半	猪油	三兩
姜	五分	葱	四条
大米鍋巴	一兩	白糖	一兩
川椒	五分	桂皮	一錢半
甘草	一錢半	八角	一錢半
茶叶	三錢	料酒	五錢

二、制作方法

1. 將鷄洗淨，用料酒五錢、精鹽一錢、姜五分、葱一条

拌匀塗于鷄的腹腔內，醃五分鐘后，放入籠屜里，用旺火蒸約十五分鐘，熟后取出。

2. 用旧鍋一只，把香、甘草、桂皮、八角、茶叶、大米鍋巴、白糖等放入鍋中，再取筷子兩双，在鍋中摆成"井"字形，把鷄放于其上，用瓦盆复盖起来（如圖15）。这时便可把鍋移到火爐上用慢火（火不可太旺，否则鷄的表皮便很快的起色，但肉不入味）將鍋內的香、甘草等香料燒焦至冒烟来燻鷄。俟燻至十分鐘左右，可揭起瓦盆，看看鷄燻得怎样，如色調还不够时，可再燻，至鷄身呈深紅色时即把鷄取出，鍋里的香料全部不用。

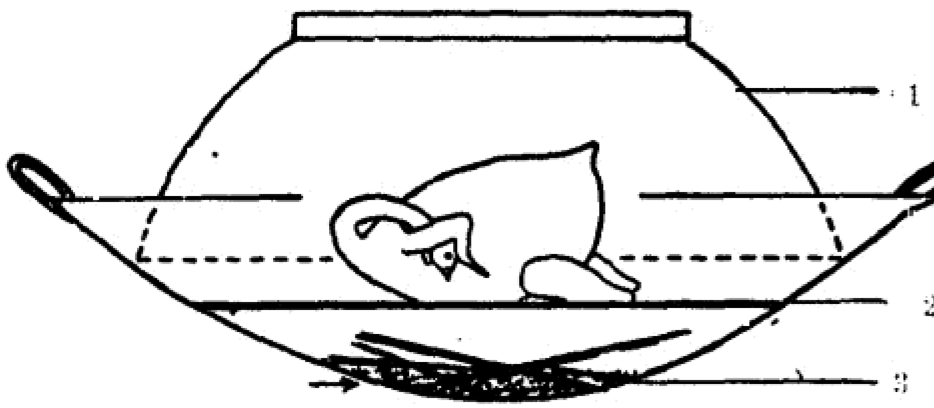


圖 15 美味烟香鷄燻法

1.瓦盆； 2.鉄絲架； 3.燻料。

3. 將燻好的鷄起肉，鷄骨则置于碟底。然后取猪油二兩、鹽一錢、味之素二錢混合，隨即把鷄肉放入猪油中拌匀后，取出按照鷄的形狀把鷄肉摆于鷄骨之上即成。

4. 取川椒五分，用鍋炒酥后研成細末，葱三条剁成葱茸，用猪油一兩炒香，再加入味之素一錢、精鹽五分混合拌匀即成川椒油，分盛兩小碟，吃时一同上席。

三、特点

此鷄含有七、八种香味，食时慢慢咀嚼，其味香濃，而

且色調深紅，可謂色、香味俱佳。可热食，也可冷食。

凉冻金鐘鷄

一、原料

光肥嫩母鷄一只，重二斤四兩

熟鷄蛋清	二只	熟火腿	五錢
味之素	三錢	洋粉	四錢
上湯	一斤四兩	香菜叶	二十四片
姜	五分	葱	二条
料酒	五錢	精鹽	二錢

二、制作方法

1. 將葱二条、姜五分、精鹽一錢、料酒五分拌匀，放进鷄的腹腔內，用手擦匀。然后把鷄放到籠屜里，用旺火蒸十五分鐘即熟。把鷄取出，冷却后剔出鷄肉，切成四分見方的鷄肉粒，用碟盛好。

2. 取熟鷄蛋二只（蛋黄不要），把蛋清切成二十四塊。火腿亦切成二十四片。取同样大小茶杯十二只洗淨拭干水分，杯內塗上少許猪油（使大菜注入冷却后易于倒出），然后將鷄肉粒二粒、火腿片二片、蛋清片二片、香菜叶二叶分別放于杯內。放时要注意香菜叶面和鷄皮一律貼向杯壁，以免皮面向外、向內不一，影响美观（如圖 16 甲）。

3. 將洋粉四錢洗淨，用上湯一斤四兩、精鹽一錢、味之素三錢与洋粉同煮，至溶化为止。大菜亦可用蒸的方法，即將它盛入盅內配以上湯調味后，用籠屜蒸至溶化。然后倒于盤內，冷却至七、八成时（未凝固），即分別注入已准备好的鷄肉、火腿片、蛋清等的杯內，大菜湯以沒过杯內配料为限，大約五分鐘后大菜湯即冷却凝固，再拿到冰箱里冷藏。

食时取出，把杯翻过来，輕輕倒出，摆到盤中即成(圖16乙)。

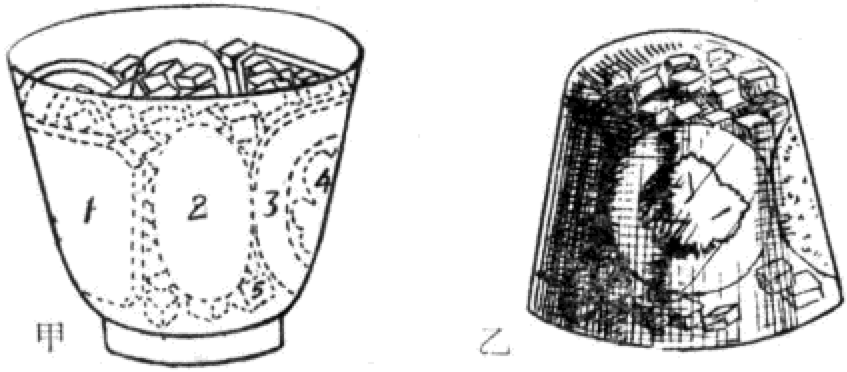


圖 16　冷冻金鐘鷄

1.火腿；2.鷄皮；3.熟蛋清；4.香菜；5.鷄粒。

三、特点

此菜是夏季凉菜，清凉爽滑，别有風味。且制作精致，每个都呈鐘形，色透明，内含配料能清晰可見，鮮艳美观。

燜金錢冬瓜

一、原料

生冬瓜	四斤	干竹笙	五錢
干冬菇	一兩	熟火腿片	八錢
筍花①	几片	鷄骨	十兩
五花猪肉	十兩	火腿皮	一兩
二湯	三十兩	味之素	二錢
精鹽	八分	猪油	二斤　(約耗二兩)

① 生筍花制法

一、原料可用冬筍、甘筍（胡蘿白）、姜、竹筍肉、茭筍、菜头等。但最好选用冬筍，因冬筍既好吃又易刻，其次是竹筍肉。

二、把筍用刀剝皮洗淨，不要筍尖及筍头，只用筍的中間部分，高約一寸至一寸五分，放入瓦鍋中煮熟（約煮三十分鐘），然后取出用清水浸泡，使它冷却后刻花。刻花时花样隨意（圖 18）。一件熟筍刻花后可切成一分厚的薄片十至十五片。筍花切成后經过煮沸消毒即成。

二、制作方法

1. 把冬瓜去皮，近瓤的部分不用，只留用近皮青处約9分厚度的部分(圖17甲)，切成長、寬約一寸半的塊，共十二塊，然后用刀改成圓形（圖17乙），再用小刀刻成金錢形狀（圖17丙）。

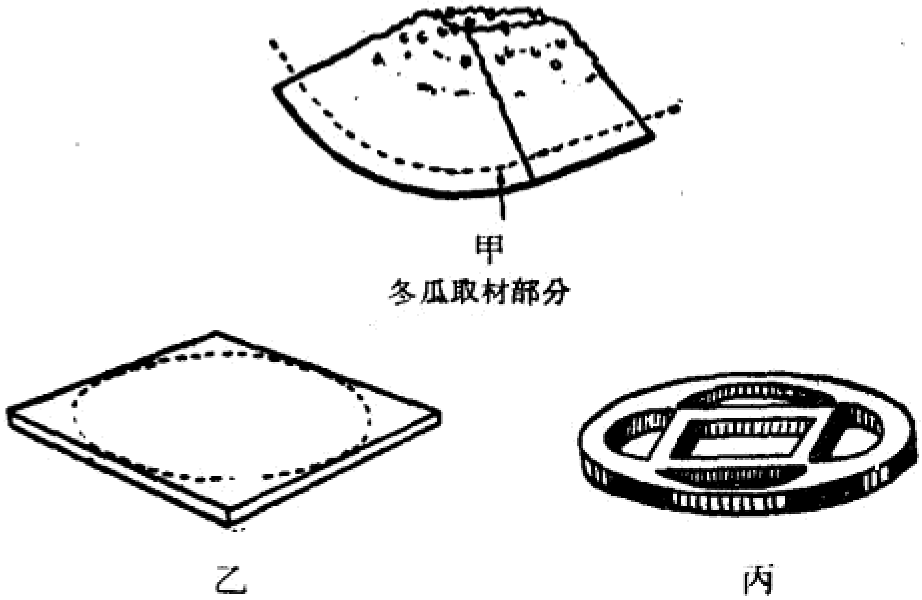


圖17 金錢冬瓜切法

2. 干冬菇用水浸湿，洗淨污垢，瀝干水。把猪油二斤倒入鍋中，俟燒至七成滾时放入冬菇炸約七秒鐘取出；再以旺火把冬瓜放入油內炸一分鐘取出。然后鍋中留油少許，將鷄骨、花肉放入炒香，再加入二湯、精鹽，用慢火燜約十五分鐘，再將冬瓜、冬菇一併放入燜二十分鐘。

3. 把花肉、火腿皮、鷄骨拾起不用，然后把浸透洗淨的竹笙放入鍋中再燜五分鐘，加入味之素（二錢）、团粉勾芡。随即取出盛于碟上，再在碟面放上筍花、火腿片便可上席。

三、特点

此菜清香鮮甜，为夏令名菜。

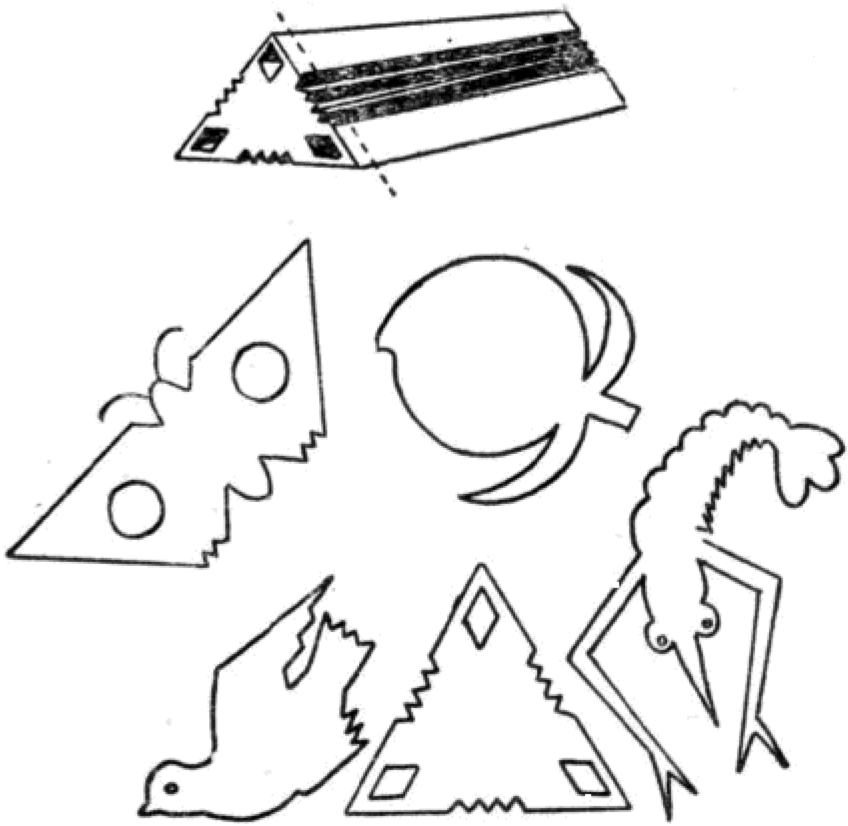


圖 18 几种笛花式样

酿水晶田鷄

一、原料

田鷄肉	八兩	蝦肉	六兩
肥肉	四兩	蛋清	二只
熟火腿茸	五錢	干冬菇	三錢
去皮南杏	三錢	味之素	三錢
精鹽	一錢	上湯	六兩
团粉	四錢	芹菜茸	少許

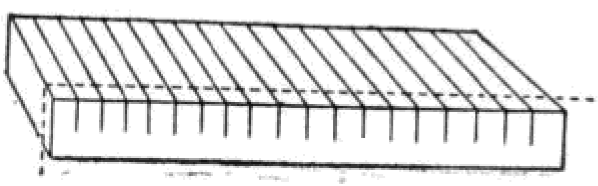
二、制作方法

1. 先將大田鷄二斤放在菜墩上起肉。其方法是：首先把田鷄的头割去，再使田鷄肚向上，开膛取出內臟，用手在肚

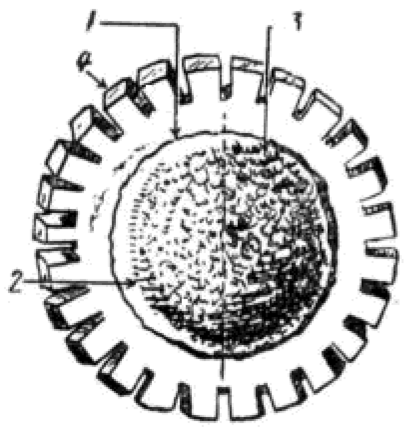
旁或在割去头部的刀口处，撕去皮不要。随后用清水洗净，再用干布吸干水。然后用刀把田鷄腿、背、脚等部分的肉片下。一般大田鷄一斤可起肉四兩。

2. 片下的田鷄肉剁成細粒，蝦肉剁爛，加入蛋清一只、精鹽六分、味之素一錢半和匀，裝入瓦盅內，撬打至有粘性不散为止。然后把去皮南杏用油炸香剁碎，湿冬菇也同样剁碎，与熟火腿茸（三錢）、田鷄肉一起拌匀，用手挤成同样大小的丸子 24 个，置于盆子上。

3. 把肥肉四兩切成長約二寸半、寬三分的整塊，再在肉的一边每距一分長切一刀，深度約二分，然后把整塊肥肉片成半分厚的条狀（圖19甲）共二十四条。每条再卷成圓形，並用牙签在刀紋处逐一輕輕分开，使蒸熟时裂得一致。



甲



乙

圖 19　釀水晶田鷄

甲.先將間隔切好，再按虛線所示切成片。　乙．1.田鷄丸面上的火腿茸，2.田鷄丸面上的芹菜茸；　3.田鷄丸，4.肥肉圈。

釀时把田鷄丸套在肥肉圈里，並用手把田鷄丸輕輕压平。釀好后，再分別把火腿茸、芹菜茸放于每塊水晶田鷄的表面（圖 19 乙），放入籠屜中蒸約七分鐘即熟。然后取盆內原汁調上湯六兩，加入味之素一錢半、精鹽四分、团粉四錢打芡淋上即成。

三、特点

此菜味清色白，入口嫩滑，适于夏、秋食用。

羔燒芋泥

一、原料

熟芋䓿	一斤	白糖	八兩
猪油	四兩	生葱	三条
清水	二兩		

二、制作方法

1. 將芋（选用淀粉含量高的，不可用含水分多的）去皮洗凈，切成二分厚的片，放入籠屜里，用旺火蒸約二十分鐘便熟。

2. 把熟芋片放在洗凈的菜墩上，用刀平压，至成糊狀沒有顆粒存在为止。

3. 生葱三条用猪油四兩慢火炸香，炸至葱呈金黃色为止，把油倒入碗中，去掉葱。接着把芋䓿放入鍋中炒一、二分鐘，再加入清水二兩拌勻，然后加入白糖，芋䓿遇糖之后变稀，繼續用慢火熬，並要經常翻动，約十分鐘变稠时，加入炸香的猪油四兩再熬，至猪油被芋䓿吸收完了，此芋䓿便成糊狀，取出用湯盆盛好上席。

三、特点

此菜是筵席中甜菜，清甜可口，一般用作压尾菜，起調和口味作用。

护国菜①（又名草菇素菜）

一、原料

番薯嫩叶	一斤	干草菇	三兩

火腿	一兩	味之素	三錢
精鹽	一錢半	猪油	四兩
上湯	一斤四兩	食粉	二錢
湿团粉	一兩		

二、制作方法

1. 將番薯叶放入开水中同时加入食粉，煮三分鐘（下食粉同煮为的保持番薯叶的青綠色），把番薯叶捞起，用清水漂洗三次至四次，使番薯叶沒有食粉味为止。然后把番薯叶挤干水分。

2. 草菇用清水浸約十五分鐘，洗淨泥沙，取出瀝干水。取鍋一只，以旺火燒热，倒入猪油約一兩，俟油稍冒青烟时，將草菇放入炒匀，加入上湯四兩同燜五分鐘，取出草菇，用碟盛載。

把鍋洗淨，把所余猪油放入用旺火燒沸，將薯叶放入炒香，繼而放入草菇、火腿、上湯、精鹽及味之素三錢調味，再取团粉勾芡即成。

三、特点

此菜軟滑可口，味道鮮美，清而不膩。

---

① “护国菜”是潮汕及南洋各地所熟悉的一种菜。相傳宋末衛王赵昺兵敗至广东潮州地方，在一寺庙歇宿，寺內老和尙命人到园中摘来番薯嫩叶，用清油煑熟，款待众人充飢。赵昺等人在飢餓中得此菜果腹，很加称讚，遂封为“护国”菜。

此菜后来改善烹調方法，增加了蒜头，用油来炒。其后飯館厨师又加改进，用上湯、草菇、火腿煑成菜羹，繼又改为草菇素菜。

清 眞 食 堂

广州市清眞食堂所制菜餚，不仅为国內消費者所欢迎，且受到国外伊斯蘭教来宾的讚揚，現选擇几种介紹如后。

牛舌牛腦煨[illegible]翅

一、原料

牛舌	一条，約二斤半（处理后淨重約一斤半	菜蓮	一兩
水發魚翅	十二兩	鷄骨	八兩
味之素	三錢	生牛腦	兩个，一斤半
姜	五錢	鷄油	二兩
牛肋肉	（牛腩）一斤	葱	五錢
川椒	五粒	番茄	二个，約六兩
蒜	二錢	小茴香	一錢
深色醬油	五錢	桂皮	五分
陈皮	一錢	上等醬油	五錢
精鹽	一錢	团粉	五錢
大料（八角）	一个	上湯	二斤半

二、制作方法

1. 牛舌一条用冷水洗淨血水，再用滾水煮五分鐘，取出，用手撕去外面粗皮，用刀切下舌根肉，除骨，只要根到舌尖一段，重約一斤半。將牛肋肉切成一寸見方塊。將鷄骨剁成一寸長。

2. 把鷄油二兩下鍋，用旺火燒滾，放入葱、姜、蒜炒香，随即放入牛舌、牛肋骨肉、鷄骨及牛舌切下来的肉，將鍋盖住，約过一分鐘用鏟翻一翻，再將鍋盖住約过一分鐘，即將上等醬油、深色醬油放入，約一分鐘，再將滾水三斤半放入（水以沒过牛舌等約一寸为宜、随后將川椒、陈皮、小茴香放入煮約一小时。然后取竹笪放在燉盆中，放入牛舌，再將牛肋肉、鷄骨及牛舌切下的肉放在牛舌上面，注入原湯二斤十二兩。將燉盆放在慢火上"煨"二个半小时，以原湯被牛

舌吸收淨尽为度，把牛舌取出，用刀切成一分厚的片。鷄骨不要，牛舌切下来的肉和牛肋肉留作它用。

3．牛腦兩个用冷水洗淨，剔除筋杂，把味之素一錢、精鹽一錢搽在牛腦上。然后將姜兩片、葱一条放在碟底，將牛腦放在上面，用碗扣住，放入籠中蒸約二十分鐘取出。葱、姜不要，牛腦每个中間切一刀成半圓形，再切兩刀成四塊，共十二小塊。

4．水發魚翅用滾水煮兩次，每次十分鐘、中間換水一次。取出用上湯二斤半煨，一般嫩翅約煨一小时，老翅則需一小时半，以軟透为度。在煨时要用慢火，並用碟子將翅子压住，防水滾翅子散开。

5．將牛舌片在大磁盤中間拼成牛舌形，再將魚翅厚的靠牛舌、翅尖向盤边一件連一件地摆在牛舌兩边。將牛腦四塊拼成半圓形，摆在牛舌根尖兩处。將番茄分摆在盤兩头的牛舌根尖兩处与牛腦的中間。將菜莲（用高湯煨过的）圍在牛腦魚翅外边（如圖 20）

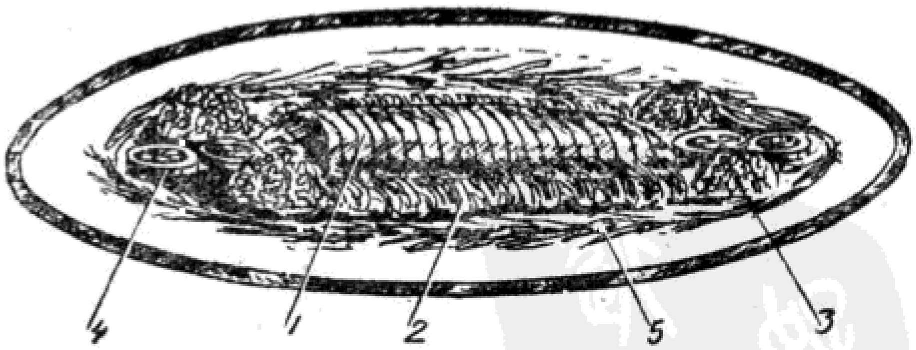


圖 20　牛舌腦煨魚翅

1．牛舌；　2．魚翅；　3．牛腦；　4．番茄；　5．菜莲。

6．將煨魚翅的上湯、加上味之素二錢，湿团粉五錢、用勺攪勻成半透明芡、淋在牛舌，魚翅，牛腦，菜莲上，即

可上桌。

三、特点

此菜色調美观、味道香醇、食时利口滑而不膩、頗有营养、老幼咸宜。

魚肚烩牛尾

一、原料

上魚肚	六兩	牛尾	一条約斤半
葱	四錢	鷄油	五錢
牛腱	一斤	姜	四錢
老鷄	一斤	味之素	二錢
醬油	二錢	精鹽	一錢

二、制作方法

1. 牛尾一条放入滚水中，約二分鐘取出，用刀刮去毛，切成約六分長塊（可以按骨节切），切完即放入滚水中，煮約五分鐘去其血腥。將鍋放在旺火上，鍋热將鷄油放入，油热时放入葱、姜、蒜炒香，再將切成塊的牛尾和牛腱、老鷄等放入鍋中炒几下，即將滚水六斤放入煮一小时，再將鍋移在慢火上"㸆"三小时，然后將牛尾取出剔去骨备用。老鷄、牛腱另作他用。

2. 魚肚六兩用冷水浸約四小时，再用滚水浸四小时，再用冷水浸四小时即成白色，取出切成長一寸、寬七分的骨牌塊二十四塊备用。將鍋放在火上，放入牛尾湯三斤，再將魚肚放入煮約五分鐘。

3. 將剔去骨的牛尾放在大磁鉢中，將魚肚放在牛尾上面，將原湯加醬油、鹽、味之素攪匀，倒入鉢內魚肚上面加盖，放入蒸籠中蒸二十分鐘取出即成。

三、特点

此菜味道鮮美，軟滑适口，营养丰富。

淮杞羊头蹄

一、原料

羊头	一个	羊蹄	四个
紅棗	二錢	醬油	五錢
冬菇	二錢	味之素	一錢
淮山	五錢	杞子	二錢
鷄骨	一斤		

二、制作方法

1. 將羊头、蹄放入滚水中約三分鐘取出，用刀刮去毛。如不淨，可用火剪在火上燒紅烙去細毛，再放入冷水中洗去皮焦黑污；或用酒精搽在头蹄面上，用火柴点燃，即可燒淨細毛，且不焦皮。將毛除淨后，放入冷水中洗淨。

2. 將鍋放在慢火上，放入滚水五斤，再將羊头、蹄、鷄骨放入，煮約三小时，取出羊头，由头頂后面直划一刀到下顎处，用手將肉整个剝下来，切成一寸方的塊。再用手將羊头骨掰开取出羊舌，切成二分厚片，砍开羊头取出羊腦。羊蹄剔去骨及蹄間黑筋不要，切成一寸長的塊。

3. 取燉盅一个將羊腦放入，再將羊头肉放入拼成原头形；將羊舌拼成舌形，放在羊头近口部分；將羊蹄仍拼成蹄形，放在羊头週圍，再放入洗淨的紅棗、冬菇（去蒂）、淮山、杞子、鷄骨（剁成一寸長）及原湯四斤，这些原料約佔燉盅八成滿。而后放入蒸籠，蒸約一小时，加入味之素，取出，用筷子夾出鷄骨不要即可上席。

三、特点

此菜味道清香、軟滑，营养丰富，广东視为最上补品。

碧綠綉球骨香鴨

一、原料

肥鴨	一只，（重三斤半）	葱	二条，三錢
植物油	二斤半	大鴨肫	三个，八兩
	（約耗三兩）	菜蕋	一斤
深色醬油	八錢	川花椒	四粒
桂皮	二分	大料（八角）	二錢
姜	二錢	干团粉	二兩
牛腱	八兩	白芷	一錢
草菓	一个	精鹽	二錢
蒜	二錢	糖	二錢
高湯	一斤四兩	番茄	六兩
筍花	四兩	茴香	一錢
陈皮	一錢	味之素	一錢五分
鷄蛋	一个	鷄骨	八兩

二、制作方法

1. 肥鴨宰杀后去毛洗淨，用刀从鴨脊骨边砍入，再將鴨竪起順着脊骨向下劈到肛門处，取出肫肝、內臟、再用冷水洗去血污。

2. 鍋中放上竹笪，再放鴨于其上，注入滚水六斤，然后將大料、茴香、川花椒、白芷、陈皮、草菓、桂皮用布包住放入鍋中，同时放入牛腱、鷄骨、糖、蒜、姜、醬油、葱和味之素一錢，用慢火煸不要見滚，防止走油和皮破，煮約一小时半至二小时，以鴨肉軟透湯將吸淨为度。而后用鏟將竹笪連鴨取出（牛腱留作别用，鷄骨不要），晾在通風地方晾干水分，使鴨身由軟变硬。

3. 將鷄蛋一个打破去壳，放在碗內用筷子攪匀，用手

遍塗在鴨身上，(再塗以干团粉。將鍋放在旺火上，倒入油二斤，滚后即將鴨放入炸十分鐘，前五分鐘用旺火，后五分鐘用慢火。再取出鴨子放在笊籬上，用滚油澆淋兩面，連續澆二分鐘，使鴨变为淺咖啡色即可。

4. 芥蘭菜薳用刀切成一寸半長的段十二塊备用。

5. 將鴨肫三个剝去內外皮，每个切成四塊，每塊橫豎各划五刀使成球形；不要划太深，否則划破即不成球形，不美观。

6. 鍋放在旺火上，放入高湯一斤煮沸，把肫球放入煮三分鐘撈出，繼之放入筍花煮五分鐘撈出。然后把另一口鍋放在火上，加油少許，油滚时放入菜薳爆炒二分鐘，再加高湯約一兩加盖煮三分鐘取出。鍋內再加油少許，油滚时把筍花、肫球、菜薳放入炒半分鐘，最后加高湯二兩、鹽二錢、味之素五分、香油和胡椒面各少許及团粉二錢勾芡，用快速动作翻炒几下便可取出。

7. 將炸好鴨子整只放在大磁盆中間，週圍每摆菜薳一段即摆鴨肫球一个，在菜薳鴨肫球外面摆番茄、筍花，每摆筍花一塊即摆番茄一片，摆好即成。(圖21)

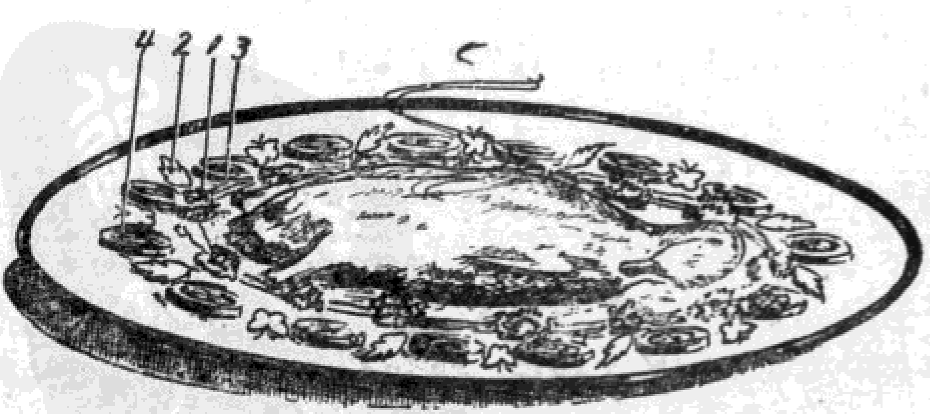


圖 21 碧綠綉球骨香鴨

1. 鴨肫球； 2. 筍花； 3. 菜薳； 4. 番茄。

三、特点

此菜鴨皮酥、肉嫩、骨香脆，配菜爽口，式样美观。

掛爐烤鵝①

一、原料

毛鵝	一只約重五斤半	八角(大料)	二錢
麦芽糖	二兩	川花椒	二錢
丁香	一錢	小茴香	二錢
白糖	一錢	姜粒	三錢
葱茸	三錢	精鹽	六錢
醬油	少許		

二、制作方法

1. 首先將鵝宰杀去毛。清眞館宰鵝，根据回族習慣，由伊斯蘭教的阿訇宰杀。宰时左手拿着鵝的兩翼，用小指勾住鵝的右脚，用大拇指和食指卡紧鵝喉管，右手持刀，从上向下一刀將喉管食道与气管同时割断，使鵝血流入有鹽水盆中，再將鵝放在竹籠內，扣住籠門、讓它翻扑一陣。然后取出，一手持鵝头將鵝全身放入热水內，上下搖动地浸一浸，取出，再兩手持鵝脚浸入水中，並加以搖动使热水进入鵝毛根部。燙毛水不能用滾水，要用半滾水，或三分之二滾水加三分之一冷水。毛濕透即取出，不宜过久。鵝取出后，背向下胸向上放在案板上，由頸部向下推拔，除去胸毛，再轉过来除去背部毛，再除去腿毛，並剝去鵝脚掌外皮，再除去頸部的毛。長毛退淨后，將鵝放在冷水盆內。而后將松香煮熔，不

① 鵝的食法不下数百种，如枚子鵝，清蒸鵝，以及煨、燜、焖、燉、煎、卤、泡、炒等，其中清眞掛爐烤鵝更为广大消費者所喜好。

可見滚，用手抓住鵝兩脚，將鵝全身放入已熔的松香內，沾匀松香后取出放入冷水盆，松香即变硬，而所有細毛均进入松香內，即可將它从鵝头向下剝落，鵝毛就退淨了。剝落的松香可放入松香盆留作再用。天冷时松香易脆，可加百分之十的植物油，以减少其脆度。

2. 鵝毛全部退淨后，用食指从肛門掏出屎腸，再在右腋下开約一寸二分小口，取出腸臟，掏出肫肝，用水洗淨肚內血水。然后用鉄鈎鈎住鵝頸、掛在通風处晾干。再將麦芽糖用水化稀，用勺子淋在鵝身上，再掛起晾干。干后即將川椒、大料、小茴香、精鹽炒研成末，加上白糖拌匀，与姜粒、葱茸从鵝腋下小口內放入肚內，用兩手將鵝搖晃，使配料在鵝肚搖匀。

3. 然后將鵝放入掛爐內烤，每爐可掛六只，先用慢火，后用旺火，先烤胸再烤背，大約二十分鐘即熟，夏季則約十五分鐘即熟。

4. 在广州，消費者食用烤鵝習慣斬隣，剁成一寸長、八分宽的骨牌塊，冷热食均可，食时放上些上等醬油。另一种食法是热食，一鵝三卖：將鵝烤好后，即用刀片皮，蘸甜面醬加葱花、生菜，用威化[①]夾着吃；或用薄餅卷着吃，肥香滿口，不亞于片皮鴨；而鵝肉則炒食；骨架熬湯。

三、特点

此菜鵝皮酥松脆，肉軟嫩，到口即化；骨則脆香，用来熬湯，別有風味。

---

① 威化　鮮蝦肉剁爛，打成蝦膠，加粟粉混合搓匀，蒸熟，切成薄片，晒干，便成蝦片。再用植物油炸透即成。

特殊風味

片皮燒乳猪①

广州市大同酒家

一、原料

甲、毛乳猪一只約十二斤（刣淨猪壳約八斤）

乙、塗乳猪內部用料

精鹽	二兩	白糖	三兩
杜候醬	二兩	芝麻醬	二兩
露酒	二兩	醬油	一兩半
蒜茸	五錢	五香粉	六分

將以上材料調匀，用碗盛裝。

丙、塗猪皮用料

麦芽糖	一兩半	淅醋	一兩

以上材料用碗盛裝，加冷水六兩調匀。

丁、食乳猪用料

白糖	二兩	海鮮醬	二兩
葱花	四兩	千層餅	六兩

二、制作方法

1. 將乳猪宰杀，放入热水中浸十分鐘取出，用小刀刮去毛。然后从猪肚臍处开膛至猪头部，挖去猪腦及猪头骨髓，幷取出內臟，用冷水將猪內外冲洗干淨，瀝干水，將頸骨处略斬儿刀。

2. 將（乙）部分原料，均匀地塗在猪內部，然后用長鉄叉一支，从后腿插至头部，要使左右均匀，用木柴一根在腹腔內从头到尾撑住，再用木柴二根，打横撑开，使之四边伸展。

3. 將猪复在案板上，用沸水在猪皮上淋三、四次，使猪皮略硬。

4. 將上面（丙）部分材料塗在猪皮上，放在火爐上烘（用慢火），离火約一尺高，不时把叉轉动，使皮壳及內部焙干，至猪皮呈青里透紅为止。在烘焙时，如發現猪皮起細泡时，即以大良鉄梳篦（圖22）輕輕插入猪皮起泡处，但不要插得太深，以免出油，影响皮脆。如果針孔流油，要立即以牙签堵住，不要使白油射出。（不采取焙干的办法时可以用風干法）。

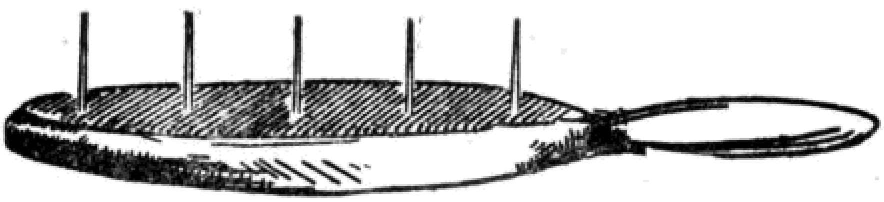


圖 22 大良鉄梳篦

5. 焙干后，晾二十分鐘左右，即可放入乳猪爐上燒（圖23），距火約八寸高，先以慢火烤約七分鐘，再把乳猪降到距火六寸高，用猛火烤十五分鐘（但不要太猛），边燒边用鷄毛紮成的帚，將猪皮上的油扫匀，使烤出的乳猪色澤光艳，同时扫去皮孔上的焦渣，以免堵住毛孔不能透气而起泡流油。烤至猪皮从淺金黃色变为大紅色，流出的油是淸的便熟。烤时須灵活地掌握火候，不断地上下左右反复搖动，使之受火均匀。

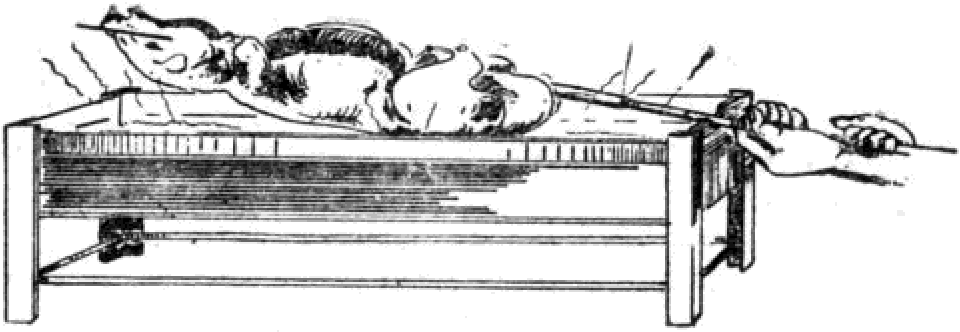


圖 23　乳猪入爐

三、片皮乳猪食法

片皮乳猪分三道吃:

第一道: 用片刀在乳猪頸部横鎅一刀，再在尾部横鎅一刀，兩刀之間直鎅五刀成四条，每条約八分寬，逐条將皮片下，每条皮約切十二塊，每塊一寸長(圖24)。切完后，把猪皮按原部位舖回猪身上，整只猪用瓷盤盛住，与(丁)部分原料一同上席。吃时把燒乳猪皮蘸上白糖、海鮮醬和葱花，夾在千層餅中吃。

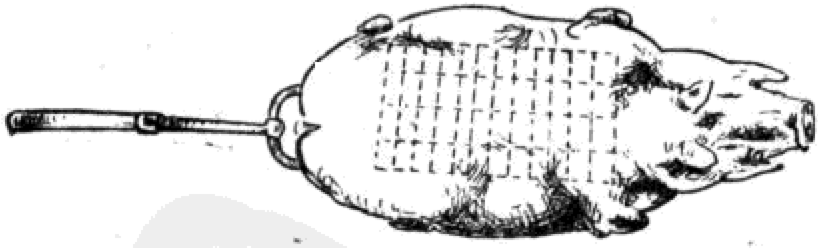


圖 24　乳猪起皮切片部位

第二道: 吃完乳猪皮后，把乳猪取下来，將兩旁猪腩割下切成塊，每边約切十塊，再將猪嘴、舌、耳、脚、腰割下切成塊，放在瓷盤上摆成猪形上席。

第三道: 其余的燒猪壳，一般不上席，但也可与青菜同燜上席或切塊与第二道一齐上席。

四、特点

片皮乳猪与一般焗爐烤猪不同，系照爐燒烤，限于乳

猪。故皮松脆，肉甘香滑嫩。

① 猪的产区以广东省北江、翁源、英德等地的猪种較好，其脚粗短，耳朵小，尾巴短，全身圓滑，毛色光鮮，重量以十～十五斤的为宜。

金陵片皮鴨①

广州市金陵飯店

一、原料

毛鴨	一只，約重四斤	葱白	(長一寸)二十四条
干醬	二兩	麦芽糖（或蜂蜜）	一兩
水	二錢	木炭	三斤
千層餅	四兩		

二、鴨的飼养

1. 选肥嫩大鴨（約重三斤）一只，养在竹籠內，每天飼米二次。飼米可用四級米。飼时用長約七寸鉄制圓筒（其口徑一端七分，另一端三分）作飼养的工具，將鴨放在舖好的布上，双脚朝天用手掰开鴨嘴，將筒插入軟喉（即食管）深到膆窩，用口大力地將筒里的米吹入，但需防止水湿鴨身。飼后日夜多放清水于籠傍讓它多飲，并注意飼料消化情况，如不消化即灌以清水用手輕搓其膆，兩天后仍不消化則不再飼养。

2. 飼养时，第一至第三天只能每次吹米三兩，四至十天时可逐漸增加到四至五兩（飼十天共用飼料米約五斤八兩）。飼时以膆滿为止，在十天后其重量可增加十二兩左右（約增加25％的体重），而且骨軟肉滑，皮色雪白。

三、制作方法

1. 將毛鴨宰杀后，用大热的水湿透羽毛，將之退淨，用凉水洗透。在鴨的左翼底用刀割口一寸，从尾部將鴨腸連

肛口的部分扣断，由开刀处取出內臟，然后將鴨洗淨。再將麦芽糖兌以热水，用毛排笔蘸上糖水扫遍鴨的全身，并以一寸八分左右至二寸小木条將鴨膛撑好，（圖25）用鈎掛在当風处晾約7小时，使鴨身干透即可烤燒。

2. 用鉄叉將鴨从兩腿連身部分由下穿上，使叉的二股从鴨翼穿出，并將鴨头横穿叉上。用八寸圓爐加木炭或煤用扇煽旺，先燒鴨头尾兩部，后燒全身（圖26）。燒时火力要旺，要頻頻旋轉鴨身使燒得均匀，如火旺即將鴨提高一些，約燒二十分鐘至呈金黃色即熟。

3. 鴨燒好后全身滚热，要稍待片刻再从叉里取出，在抹淨的菜墩上片皮二十四片：先由膝窩部分片至鴨頸共片

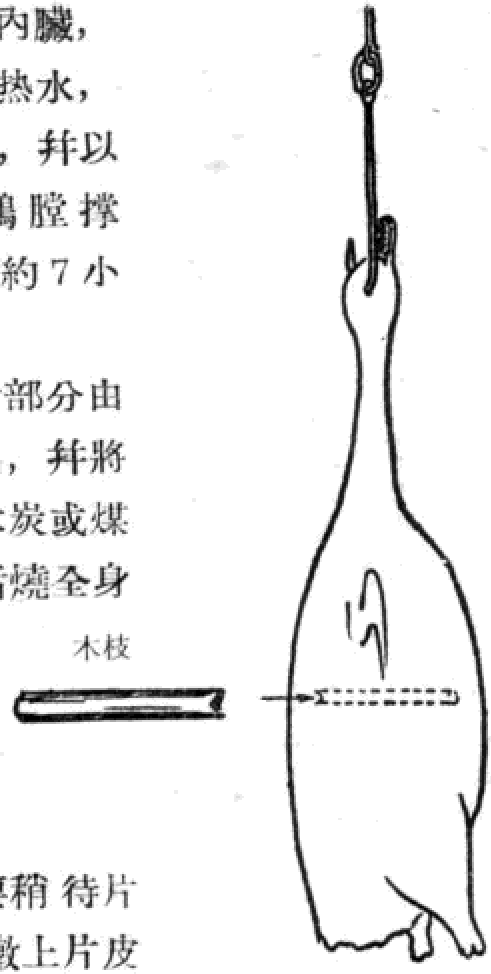


圖 25　用木枝撑开鴨膛晾干

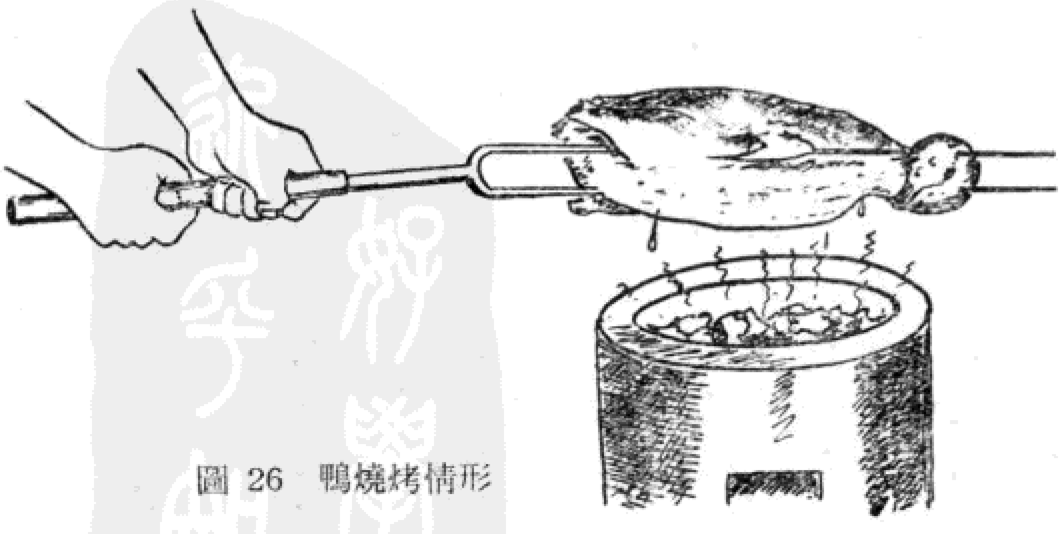


圖 26　鴨燒烤情形

二片，由胸片至膝部每边各片四片，頸子近胸部分左右兩边各片一片，由膝至翼底每边各片三片，脊至尾部一片，由尾至腿夾窩每边各片二片。片后即放在瓷盆中，伴以千層餅②，同时用四小碟分盛葱花、干醬与鴨皮先上为第一道菜。再將鴨肉片下砌在瓷盆中，把鴨头（去下顎及嘴部）、鴨翼、鴨腿（去骨）略擺成鴨形，亦伴以千層餅再上为第二道菜。另將鴨頸和剔剩的骨肉切成小塊（切去尾部不要），加菜蔬放在燒旺的鍋內炒匀（或用芥菜連鴨塊煮湯）作为第三道菜。

四、食法及其特点

此菜为广东名菜。分三道上席，食鴨皮时將每片夾以千層餅，蘸以干醬和葱花同食，香脆可口。食鴨肉时与第一道同吃，則更嫩滑鮮甜，味留齿頰。

---

① 金陵片皮鴨，流傳广州已有五十余年历史，原是江苏省金陵地方的制法，因称是名。

② 千層餅制法　用側飽子的面皮以木棍擀薄成長条形，再用面棍卷起在木案上反复叠起（叠时面上扫以植物油），放入蒸籠內蒸約十五分鐘即成。用时按鴨皮肉大小切成長方小塊，每塊以三至五片为适宜。

桶子油鷄①

广州市北园酒家

一、原料

肥嫩雛母鷄	一只，重約二斤八兩	鹵水盆②	一盆

二、制作方法

1. 將毛鷄宰杀，退毛去內臟。退毛时，水不宜太热，約85°C即可，因水太热，鷄皮去了油，就不易上色。燙水时要燙得均匀，否則，在浸鹵水时，上色也不均匀，会影响鷄皮美观。掏內臟时，在翼下开穴，並在鷄尾部插入小竹管透入

肚內，以便燙时卤水易于滲入。然后將鷄掛起晾干水。

2. 將卤水盆燒沸，把鷄放入，然后將盆端离火位，約燙十五分鐘左右，鷄皮呈現淺金黃色时即將鷄取出切塊上碟。在吃前再把"卤水"少許澆在鷄身上，使其湿潤味厚。

---

① 桶子油鷄，是广州富有地方風味的名菜。过去是用药材配料浸成卤水盆，然后把卤水燒沸，再把宰好的肥嫩母鷄放进燙熟，用桶盛着出售，故名桶子油鷄。

② 卤水盆制法見中国名菜譜第四輯41頁。

五彩炒黃猄

广州市北园酒家

一、原料

黃猄肉	八兩	青紅椒	一兩
水發香菇(去蒂)	一兩	筍肉	四兩
姜、葱(切絲)	五錢	干米排粉	一兩
鷄蛋	一个	鷄蛋淸	一个
精鹽	一錢五分	干团粉	四錢
湿荸薺粉	二錢	味之素	一錢
上湯	一兩五錢	料酒	四錢
麻油	一錢二分	白糖	五分
食粉(醃用)	一錢	胡椒粉	少許
猪油	一斤十兩(約耗二兩)	深色醬油	一錢五分

二、制作方法

1. 把黃猄(如圖27)肉用刀片成一分厚薄片，再切成一分寬、一寸八分長的条，用碗盛好，放入食粉、鷄蛋淸、料酒二錢和干团粉拌匀。另用小碗把上湯、湿荸薺粉、麻油、味之素、精鹽、深色醬油攙匀成芡备用。香菇和筍肉切絲。

鷄蛋打开攪匀，用鍋加入油，攤成蛋皮后切絲。再把鉄鍋放在火爐上，放入油，燒至略滾，即把米排粉放入炸至淺黃色后倒出瀝去油。



圖 27 黃猄

2. 把鍋放在火爐上，热后把油放入，燒至八成滾时，把黃猄肉放入泡油至九成熟，連油倒出，猄肉用笊籬隔住。把筍絲抓干水分放入鍋里炒四、五下，再把姜葱絲、青紅椒絲、湿香菇絲放入，与筍肉同炒二、三下，随后把黃猄肉放入，再放入料酒二錢炒三、四下，即把小碗中的芡略再攪匀后放入顚四、五下，最后放入猪油五錢炒匀即可上碟。猄肉旁边摆上炸好的米排粉，再在炸米排粉四周摆上蛋皮絲即成。

三、特点

此菜味鲜美，肉甘滑，色澤鲜艳，为佐酒佳品。

香汁焗龙蝦

广州市北园酒家

一、原料

生龙蝦	二只約一斤四兩	葱茸	二錢
味之素	一錢	蒜茸	一錢半
麻油	一錢	精鹽	八分
上湯	五兩	白糖	一錢
湿荸薺粉	一錢半	胡椒粉	少許
猪油（或植物油）	一斤八兩（約耗二兩）		

二、制作方法

1. 龙蝦（如圖28）用冷水洗淨，剪去蝦槍，从头部到蝦尾切成兩半，每半开四塊，（每只共开八塊）。

2. 把鉄鍋放在旺火爐上，燒热后把油放入，至八成滚时，放入龙蝦，泡油至八成熟倒出，用笊籬隔住，瀝去油。再將鉄鍋放回旺火爐上，放入葱、蒜茸炒三下，再把龙蝦放入又炒三、四下，即放入上湯及味之素、精鹽、白糖和胡椒粉少許再炒二、三下，盖上盖（如火过旺，把鍋取离火位），焗十分鐘，然后用湿荸薺粉勾芡，再放入麻油和猪油四錢炒匀即成。

三、特点

此菜肉爽而味香，色澤美观，为佐酒佳品。

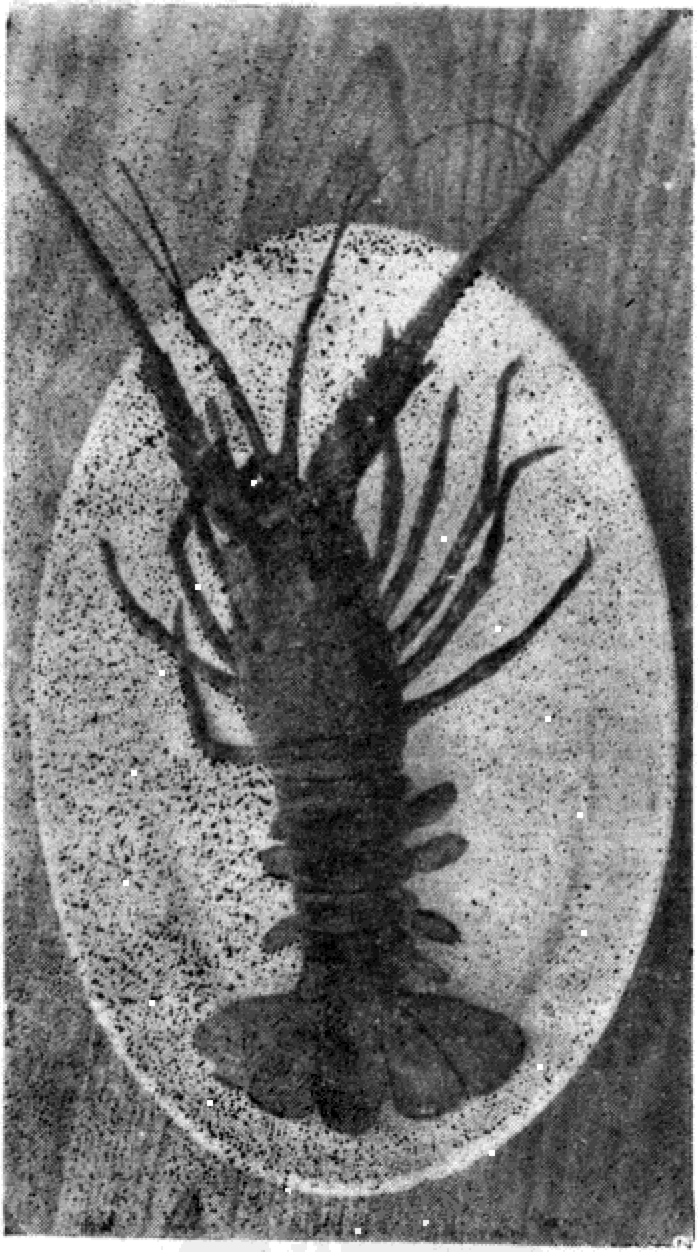


圖 28　龙蝦

生烩老猫公

广州市光揚高級合作商店

一、原料

退毛老猫公①（要飼养四年以上的猫）	一只約重四斤	退毛嫩鷄	一只約重一斤半

水發冬菇(去蒂)	一兩半	味之素	二錢
水發陈皮(切絲)	四錢	冰糖	三錢
植物油	二斤(約耗三兩)	姜(切絲)	五錢
生檸檬叶(切細絲)	二錢	湿荸薺粉	八錢
干团粉	三錢	精鹽	六錢
醬油	六錢	料酒	二錢
胡椒粉	少許	开水	二斤
猪瘦肉(切絲)	四兩		

二、制作方法

1. 將退毛老猫开膛，取出內臟，用刀从猫背开始徐徐把猫皮肉剝下，再剔去猫腿骨。猫肉連皮用开水煮七分鐘后，取出切絲(不要湯)。鷄原只用刀从鷄脾开始徐徐把肉割下，剔去鷄腿內的骨，再把鷄肉連皮切絲，用碗盛好；在与猫肉同燴前五分鐘放入醬油二錢和干团粉拌勻腌一下。

2. 用旺火燒热鍋，放入油，燒至七成滾时，把猫肉絲放入，泡油五分鐘取出(油也倒出)。把鍋放回火爐上，再把猫肉絲放入，加入料酒一錢、冰糖(如有冰糖則不可用蔗糖)、开水，以慢火煮二小时，而后把鷄肉絲、湿冬菇、精鹽、味之素、猪瘦肉絲、料酒(一錢)、醬油(四錢)、陈皮絲、姜絲等料放入，慢火煮七分鐘，用湿荸薺粉勾芡即成。

吃时加檸檬叶絲或加一些胡椒粉。

三、特点

此菜清甜可口，营养丰富，是秋冬兩季的佳品。

---

①猫的宰杀与处理方法

一、猫的选擇

要选擇飼育四年以上的猫公，約重四斤以上的为宜。

二、猫的宰杀和处理

1. 鍋注入清水，放在火爐上，燒达80°C。另用鉄水桶一个，注滿清水。把猫

放进布袋里，一起放入注滿清水的鉄桶內，再用比鉄桶直徑略小的盖放进桶內，双手压着桶盖，約二分鐘使猫窒息而死，然后拿起布袋，把猫取出再放回水桶里。

2. 取少許柴灰在盆里，加入 60°C 的溫水，与灰攪勻。然后將猫取出，用手挤去猫身上的水，先將猫的头部放在水里燙几下，使猫头的毛脫去，再將猫身整个放入，約燙三分鐘即取出退毛，洗滌干淨，用鉄鈎吊起，晾干身上的水。

3. 把"火鵝"（即烙鉄）一个放在旺火爐上燒紅，把猫身全部逐次燎炙，把肉皮燎焦，再放入凉水里，用刀把猫身的焦糊屑刮掉。然后用刀將猫的肛門上的皮切去，放出猫粪，再用刀尖从猫的肛門处开刀，直剖至頸喉上，掏出內臟，用水把肚內洗淨，然后吊起晾干水备用。

冬菇清燉狗肉

广州市光揚飲食高級合作商店

一、原料

狗肉①	一斤	汾酒	五錢
白糖	一錢	味之素	一錢
精鹽	二錢	开水	一斤四兩
水發冬菇	四兩		

（以新北江菇为宜）

二、制作方法

把狗肉切成約八分長、五分寬的塊，用碗盛好，放入汾酒拌勻，醃五分鐘。水發冬菇去蒂，与狗肉一同放入燉盅內，加入开水。然后把原盅放在籠屜里，用慢火燉三小时，再放入白糖、味之素、精鹽燉十分鐘即成。

吃狗肉时可蘸檸檬叶絲和海鮮醬或辣椒絲。

三、特点

此菜湯清肉滑，濃香可口，为冬季补品。

---

①狗的宰杀与处理方法

一、狗的选擇

在广东有"小狗老猫"之諺，食狗以小狗为主，以飼养一年，約重二十斤的

肉肥嫩为最佳。

二、狗的宰杀和处理

1．用木棍猛击狗的腦部，把它打暈，然后在其頸近腔处，用尖刀刺一孔，寬約一寸二分，随即抓住狗腿提起头向下放淨血。然后把狗放入盆中，用80°C的溫水浸獲約八分鐘，用手退淨狗毛。接着用刀在狗的气管下腹部开腔，直剖至尾部，取出內臟，洗淨內腔。再把头割下，剔去全身骨头（狗脚骨不用剔），然后用开水浸泡約四分鐘（如旺火只需二分鐘便可），取出晾干。

2．狗的內臟（狗肺不要）全部洗淨，狗腸用兩湯匙精鹽搓擦，再用水漂洗，用碗盛裝。

3．用燒紅烙鉄兩条，把狗皮烙至焦黃色时，放入凉水浸泡，用刀刮一遍，而后放入清水里洗淨，瀝水約五分鐘，即用水草或繩子紮緊，使之仍成狗形。

4．用鍋把水燒沸后，將狗肉、头及內臟放入要全部浸沒，煮約15分鐘，即取出內臟，分別用碗盛裝。头和肉再以不旺不慢的火煮約三十五分鐘取出，然后吊起晾干。狗头剔去骨，狗湯留后用。

三、狗腸醃法

1．苛性鈉一斤，用三斤清水拌勻。

2．熟狗腸用碗盛裝，加入一湯匙苛性鈉水拌勻，然后每隔三分鐘把腸翻轉一次，直到腸呈紅色时，注入清水，水深以沒过腸为限，浸約二小时，再注入凉水五斤，又浸二小时。这时腸便由紅色轉为透明的白色，即取出用凉水洗淨盛入碗內，加入一湯匙苛性鈉水拌勻。吃前再用凉水洗淨，切成長約一寸二分的段，用碟盛裝与狗肉一同上席。

狗腸醃的时間越長就越爽脆透明，最好醃至隔日使用。

上豉燜狗肉

广州市大南第四合作商店

一、原料

狗肉	一斤	生姜	三兩
青蒜（去头）	三兩	上豉	一兩半
汾酒	一兩	白糖	三錢
味之素	五分	植物油	二兩

原狗骨湯	一斤八兩	檸檬叶	二片
辣椒	二只		

二、制作方法

1. 把狗肉切成八分長、五分寬的塊，用碗盛裝，放入汾酒拌匀。生姜去皮，用刀略拍爛。青蒜切成一寸五分長，略拍破。

2. 把沙鍋放在旺火爐上燒热，把油、生姜、生蒜、狗肉放入爆十分鐘，再將上豉放入，再爆五分鐘，随即把狗骨湯、白糖、味之素放入，先用旺火后用慢火燜爓二十五分鐘即成。

吃时可蘸檸檬叶細絲、生辣椒絲和海鮮醬吃。

三、特点

此菜味濃香，营养丰富，为冬季补品。

明爐叉燒

广州市北区飲食業燒卤加工場

明爐叉燒（北方稱烤肉），在广州有着丰富的制作經驗，为广州著名的特殊風味之一，它配料精，因而制品色香味俱佳，冷热食均極可口，久食不厭。

一、使用工具

焗爐　焗爐是用油桶和鉄皮制成的圓形兩头略小的鉄爐，分爐口、爐身和爐底三部分。爐口上小（直徑五十公分）下大（直徑七十公分），高二十三点三公分，外有兩个鉄环，以便移动。爐口内層鑲有圓鉄圈一个，圈与爐壁距离約三公分，用以掛叉燒排环，每爐可容納五个排环。爐身直徑六十八公分，高六十三公分，周圍夾以石棉板，石棉板外

包铁皮（这样，避免操作人員灼伤），外边左右也有兩个鉄环，以便移动。爐底上大（直徑七十公分），下小（直徑四十七公分），高二十六点七公分，爐底中央通圓孔（直徑十五公分），圓孔突出爐底面上的高度为五公分，煤爐火力即

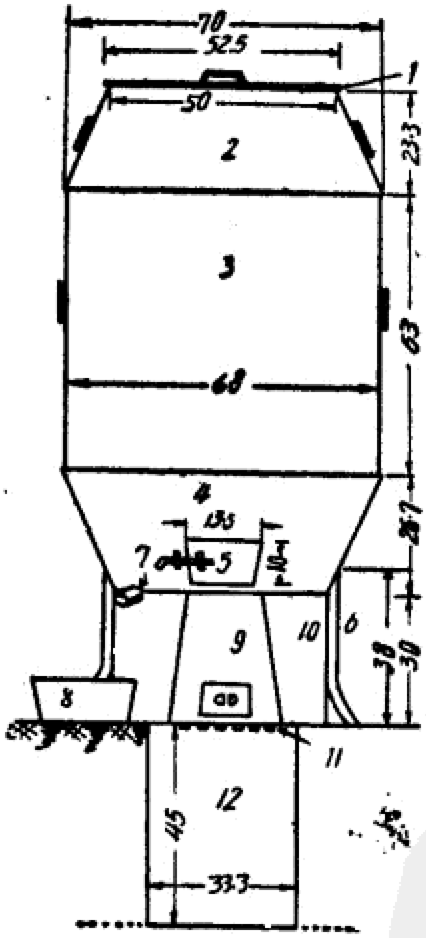


圖 29 甲　正面圖

1. 爐盖； 2. 爐口； 3. 爐身； 4. 爐底； 5. 爐門； 6. 三角鉄脚架； 7. 导油管； 8. 盛油盆； 9. 煤爐(無底)； 10. 护爐墩； 11. 通風鉄条； 12. 煤坑(通風)。

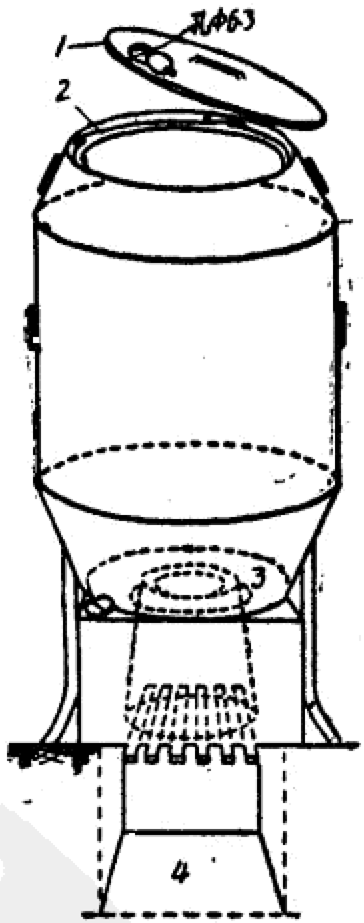


圖 29 乙　透視圖

1. 調节火力的活門；
2. 掛叉环的鉄圈；
3. 油槽；
4. 地下煤坑。

圖 29 焗爐 單位：公分

由孔內燃燒。孔与爐壁距离之間作为油槽。爐底外層正面开一爐門（高十公分，長十三点五公分），以便加入煤球，掌握火候。油槽近爐門左边开一小孔，用鋅鉄板引伸爐外作为导油管（闊三点三公分），管下放有油盆，焗制时叉燒肉內溶解的油便由导管流向盆內。爐底外層鉚有四条四公分角鉄的脚架，高五十六点五公分。脚架中間挖有長方形煤坑，放置煤爐胆 煤爐放在煤坑中間，使前后通風，火力均匀。另置一比爐口略大的爐盖（直徑为五十二点五公分），爐盖旁边开一小孔（約九点三公分），以便調节火力。

焗爐除可制叉燒外，还可焗燒猪、燒鵝、燒鴨等。

叉环 用鉄条制成，形呈倒写丁字形，高二十三点五公分，長四十公分，为叉肉上环入爐焗燒的工具。

二、肉料的选擇和切法

选擇肉料是制好焗制叉燒的重要一环，肉料要选用眞正臀后腿肉和前胛肉（即一半肥一半瘦）。肉去皮后，切成肉条，每条長約一尺二寸，寬一寸半，厚半寸，切好用盤盛裝。

三、肉料醃法

肉料切好后，即按肉量秤好調味配料。配料的分量，按去皮淨肉一斤計算如下：

白糖	一兩	面豉醬（要磨的）（如沒有，則用海鮮醬二錢代替）	二錢
深色醬油	二錢	精鹽	三錢
大茴末（八角末）（如沒有，可用麻醬二錢或五香末三分代替）	三分	白酒（40度）（或用露酒二錢半，或用高梁酒三錢）	四錢
醬油	二錢		

把醬油、白糖、精鹽、白酒、面豉醬、深色醬油、大茴末等配料放入瓦盆內拌勻，然后將切好的肉条放入，再用手攪拌兩次，使配料味滲透肉身，腌一小时后方可取出。

四、肉的焗法

1. 肉条腌好后取出逐条穿上叉环，每环穿十条（为一排），环的兩側各穿五条（圖30）。穿时注意將肉条瘦的及半肥瘦的分别穿成一环。穿半肥瘦的肉条时，要肥瘦都穿連入环內，以免焗时肥肉脫落掉下爐底而燒掉，並影响全爐叉燒質量。

2. 肉条上好叉后，逐排掛爐內鉄圓圈上（每爐掛五排），要注意肉条瘦的部分先向正火口，肥的部分向爐壁，快熟时則把叉环轉一下，以免肥肉的距火位太近損失油分过多而影响叉燒出品率低。

3. 爐火在入爐前十五分鐘生好，俟爐有火尾时才可入爐（火力热度以达 150 度）。入爐后，即將爐盖盖严。火力要先弱后强，並經常注意其变化，掌握准确，才能使肉条里外熟透；火力过强，則肉

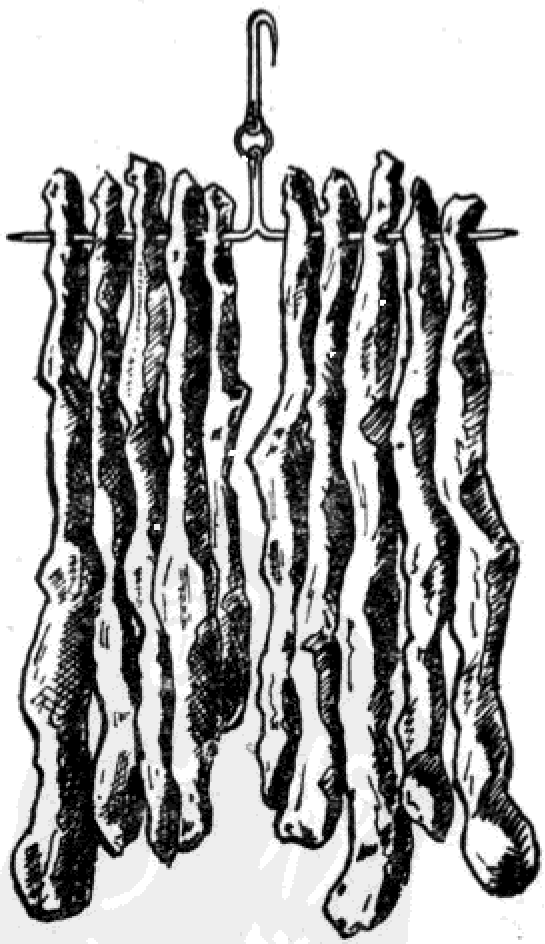


圖 30 叉环及肉的叉法

条燒焦变黑褐色，过弱则肉色不鮮明，且会糜爛，隔夜变味。入爐后約二十五至三十分鐘，焗至肉条呈金黃色时取出，蘸上麦芽糖漿即成。

㸆紗元蹄

广州市中区食堂

一、原料

豬肉（帶皮豬前脾肉）	一斤半	植物油	二斤（約耗二兩）
深色醬油	一兩	精鹽	一錢
醬油	五錢	鮮菜（嫩的）	八兩
白糖	一錢半	料酒	一錢半
湿孛薺粉	八錢	姜葱	各少許
八角	一粒		

二、制作方法

1. 把豬肉原料在四周切削成圓形，再刮掉皮上的毛，然后用沸水煮至八成熟取出，再用插針在皮上插二、三十針（使其炸时起縐皮）。随后用冷水洗净，把深色醬油五錢塗在皮上。

2. 鉄鍋放在火爐上，把油放入，燒至八成滾，即把豬肉放入（皮向下）用慢火炸。炸三分鐘时用鍋鏟把豬肉翻轉，至皮生縐皮和呈金紅色时，取出放入瓦鉢內，再把八角（需拍松）、白糖、醬油、精鹽、料酒、姜葱放入，加少量开水，原鉢放入籠屜里，用慢火燉二小时至稔为止。

3. 把原鉢豬肉取出，再取出整件豬肉放在碟上（皮向上）。然后用鉄鍋把鮮菜加鹽炒熟，放在豬肉的四周。再把

鉢内豬肉的原汁倒入鉄鍋内燒沸，放入深色醬油和湿荸薺粉打芡，淋在豬肉和菜上即成。

三、特点

此菜呈金紅色，皮起縐紋，味香肉稔，为佐飯佳肴。

釀 椒 子

广州市中区食堂

一、原料

豬肉(半肥瘦)	二兩	料酒、深色醬油	各少許
圓辣椒	三兩	鯇魚肉	二兩
精鹽	一錢	干团粉	五錢
蒜头、豆豉	一錢	白糖	五分
植物油	一兩	溫荸薺粉	三錢

二、制作方法

1. 圓辣椒用水洗淨，逐个切成兩半（共需十二瓣），去蒂，挖去籽。把豬肉、鯇魚肉用刀剁爛，放在碗里，放入精鹽八分、干团粉三錢攪勻。再把已切开的辣椒放入一些干团粉，然后把已剁爛攪勻的肉逐个釀入。蒜头、豆豉用刀拍爛。

2. 把鉄鍋放在火爐上，燒热后，放入油淌勻倒出，再把已釀好的辣椒逐个放入鍋内用慢火煎四分鐘，边煎边放入一些油。至肉呈金黄色，即把蒜头、豆豉、料酒放入，再放入一些开水及精鹽二分、白糖燜一分鐘，随即放入一些深色醬油和湿荸薺粉打芡即成。

三、特点

此菜濃香而清鮮，一般家庭均常制作。

姜葱焗文庆鲤

广州市珠江食堂

一、原料

文庆鲤魚公①	一尾約三斤	生姜肉	六兩
生葱肉	八兩	旧陈皮	五分
蒜肉	二兩	猪油	九兩
精鹽	六錢	白糖	二錢
蠔油	一兩	醬油	六錢
深色醬油	五錢	二湯	十二兩
味之素	一錢	料酒	二錢
胡椒粉	少許		

二、制作方法

1. 鲤魚去鳞、挖鳃、开肚，取去腸臟不要，只留魚子，然后洗凈，用潔白布吸干水。葱切二寸長的段。生姜去皮，用刀略拍爛，切开。旧陈皮用沸水浸約五分鐘。

2. 用旺火燒热鍋，放入猪油一斤（約耗二兩），至冒烟时，將鲤魚放入，炸約三分鐘撈起。再將生姜、蒜肉放入鍋中，炸約一分鐘，至呈金黃色时取出。鍋內留油少許，再放入葱白爆透。然后將已炸过的姜、蒜、鲤魚等放入，洒上料酒，放入二湯、陈皮及鹽、糖、醬油、味之素等，盖上盖，用慢火焗約十分鐘，將鲤魚翻轉，再焗十分鐘，將魚子放入，約五分鐘，加入猪油二兩、胡椒粉少許，倒出放入瓷盤上便成。

三、特点

此菜清香鮮甜，別饒風味。

①鲤魚每年秋季为旺产期，且身肥肉鮮。产于塘中的叫塘鲤。海鲤以其食料不同，一般比塘魚佳，海鲤肉鮮甜嫩滑，塘鲤則略遜且有泥土味。

广东肇庆文庆、永安、青岐等地，素以出产鲤魚聞名，虽属塘鲤一类，但其質量架乎海鲤之上。考其原因，該地盛产芡实，芡实花墜河中，魚以此为食，故特別肥碩，肉嫩滑而骨軟，因而文庆鲤譽滿粤东。

蠔油牛肉

广州市發記

一、原料

牛肉(割去筋)	五兩	蠔油	五錢
料酒	二錢	小苏打	六分半
干团粉	七錢	醬油	二錢
葱白(一寸長)	一兩	姜片	二錢
上湯	六錢	冷水	八錢
湿荸薺粉	三錢	植物油	八兩(約耗一兩)

二、制作方法

1. 牛肉片成三厘厚的薄片片，要横紋片，不可順紋片，要片大些，用碗盛好。再把小苏打、干团粉、料酒（一錢），醬油、冷水等調好，放入牛肉里，用手攪匀，繼而放入植物油三錢与牛肉拌匀腌十分鐘。另再用碗把上湯、蠔油、湿荸薺粉調好。

2. 鍋放在火爐上，用旺火燒热，放入植物油五錢，至四成熱时（即猛鍋陰油），即把牛肉放入泡油，並用鏟撥开，至肉八成熟，連油一齐倒出，牛肉用笊籬隔住，瀝凈油。就又把鍋放回旺火上，放入姜片、葱略炒二、三下，再把牛肉放入，洒入料酒一錢，然后把蠔油、上湯，荸薺粉攪匀倒入，把鍋顛二、三下即成（炒时动作要快，否則牛肉不爽滑）。

三、特点

此菜爽滑而不韌，有蠔油香味、佐酒下飯咸宜。

淮杞燉羊肉

广州市六記爆

一、原料

羊肉	一斤	干淮山角	一兩半
杞子	五錢	生孛薺肉	四兩
桂元肉	五錢	味之素	二錢
上湯	二斤半	精鹽	三錢
小紅棗	半兩	姜片	三錢
料酒	三錢		

二、制作方法

1. 羊肉用沸水煮五分鐘后，用刀切成一寸見方的塊。把鉄鍋放在火爐上，燒热后放入羊肉、姜片爆五分鐘，再放入料酒二錢和水略煮二分鐘；取出用冷水洗凈。干淮山、杞子用冷水洗凈。生孛薺肉一个切成兩半，用开水煮二分鐘后取出。

2. 用大瓦燉盅把羊肉、淮山、杞子、孛薺肉、上湯、精鹽、味之素、料酒、桂元肉、小紅棗放入，再將原盅放于蒸籠屉里用慢火燉三小时即成。

三、特点

此菜肉爈味香，湯色金紅。

燉 禾 虫

广州市六記爆

一、原料

生禾虫	一斤	雞蛋	三个
烏欖角	二兩半	植物油	二兩

炸油条	二条	湿陈皮（切細絲）	一錢
猪肥肉	二兩	胡椒粉	一錢
精鹽	三錢	淅醋	二兩
猪油	三兩	料酒	二錢
蒜头（炸过剁爛）	一兩半		

二、制作方法

1．把禾虫放入冷水中，用水草一根徐徐把禾虫取出，这样連洗三次，以去其泥味，再用干布吸去禾虫的水分，放入瓦鉢里。然后倒入植物油，过五分鐘，使禾虫吃入一些油，再把蒜头(略用刀拍爛)料酒、精鹽放入，禾虫是从背部爆裂出漿，即用剪刀把禾虫略剪几下，再放入鷄蛋、猪肥肉(切塊)、烏欖角（切塊）（圖 31）、炸油条（切片）、湿陈皮絲、胡椒粉攪匀。

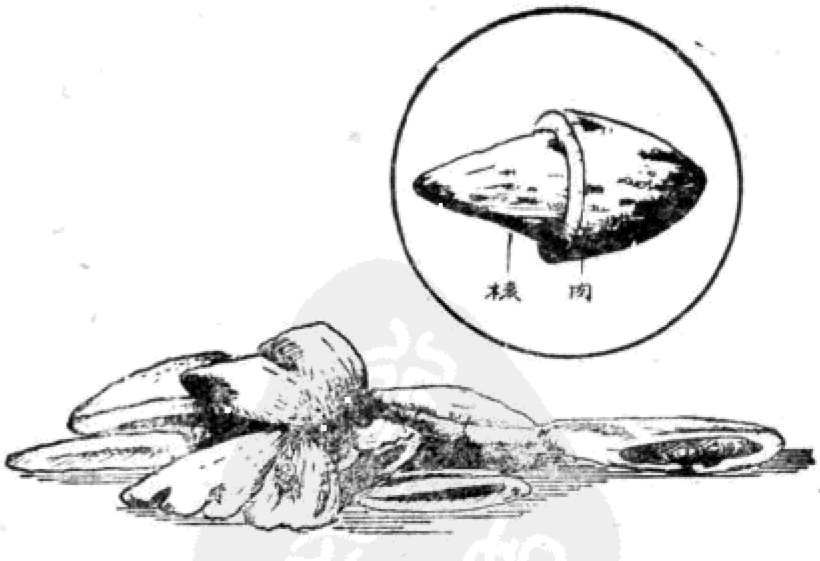


圖 31 烏欖角

2．原鉢放入蒸籠屉里用旺火蒸三十分鐘后取出原鉢，放在一小炭爐上，用筷子略把禾虫插十余插，再放入猪油，慢火"爊"三十分鐘，爊干水即成。吃时蘸以淅醋。

三、特点

此菜是广东特产，其味鮮甜，香气扑鼻，別有風味，佐酒下飯咸宜。

炸手撕鷄

广州市鳳城飯店

一、原料

宰好雌母鷄	一只，重約一斤六兩	鷄胗肝	一副
筍片	五錢	醬油	一兩
葱白（切一寸長）	五錢	酸甜芡	六兩
淮鹽	五錢	植物油	三斤（約耗二兩）

二、制作方法

1. 將宰好的光鷄剁去脚，將鷄胸骨近尾处用刀开一小口，鷄身內外塗上醬油，醃約十五分鐘。筍切成指甲片形，用水煮热。葱白兩头切花。

2. 用鍋將油燒至剛滾时，即將切成片的鷄肫肝炸香捞起；再將鷄側身放入，先炸一边，再翻过来炸另一边，每边炸三分鐘，然后炸鷄胸，炸时用鈎將鷄胸鈎开一点，使能炸透和熟的快，約炸四分鐘。注意如火太旺，油冒烟时即將鍋离火位。鷄炸至剛熟时，即將原只鷄和鷄肫肝用盤盛好，帶着刀和薄菜墩送至席前当顧客面制作。

3. 用刀先在鷄腿上圈割一刀，剔出骨，再將头頸切下，繼在鷄翼膊和頸子之間划一刀，用手拉去骨，撕出兩翼，將翼切为二段（兩翼骨不去），胸肉全用手撕。去余骨时均可用刀帮助。上菜的程序：

（1）鷄头頸和兩翼及肫肝用碟盛好，作第一道上席。

（2）兩腿連鷄身的皮用碟盛好，作第二道上席。

（3）將胸肉和鷄尾用碟盛好作第三道上席。

在上菜前先將酸甜芡調好，分載兩小碗，加入筍片，幷將淮鹽二小碟、葱花二小碟一併摆在席上，以备蘸着吃。

三、特点

此菜肉香皮脆，嫩滑可口，能保持鷄的原味。食时席前上菜，炸时不上团粉或糖漿，食法和制法均較特殊。

酥 鯽 魚

广州市鳳城飯店

一、原料

鯽魚	八兩	白醋	六兩
白糖	二兩	滴珠醬油	二錢
精鹽	二錢	麻油	五分
冷水	四兩	生葱	四兩
植物油	一斤（約耗一兩）		

二、制作方法

1. 鯽魚除去鱗、鰓和腸臟后用冷水洗淨，瀝干水。然后用旺火將植物油燒至冒烟时，把魚放入炸五分鐘（炸时火不可太慢，不能炸得过久）炸至呈金黃色时取出。

2. 把已炸鯽魚放入瓦盆內，其上放上生葱，再放入白醋、白糖、醬油、精鹽和冷水，用大碟放在魚面上压住，以避免燒爛魚身，再用慢火煮三小时。然后把原盆端离火位，晾二十四小时后，取出盆內的葱放在碟上，再把魚徐徐取出放在葱上即成。

三、特点

吃时骨稔肉香，别饒風味，为著名冷菜。

酥炸鱖魚卷

广州市北区食堂

一、原料

鱖魚肉	十二兩	火腿	二兩
鷄蛋	二个	醬油	六錢
玫瑰露酒	一兩	味之素	五錢
干团粉	三兩	蠔汁	一兩半
淮鹽	四錢		
植物油	一斤八兩（約耗三兩）		

二、制作方法

1. 鱖魚一条重約一斤半，割取肉十二兩，切成双飞蝴蝶狀（圖 32）（即兩片中間不切断）的片共三十六片。火腿切成一分寬的方形，長一寸，共三十六条。把醬油、味之素

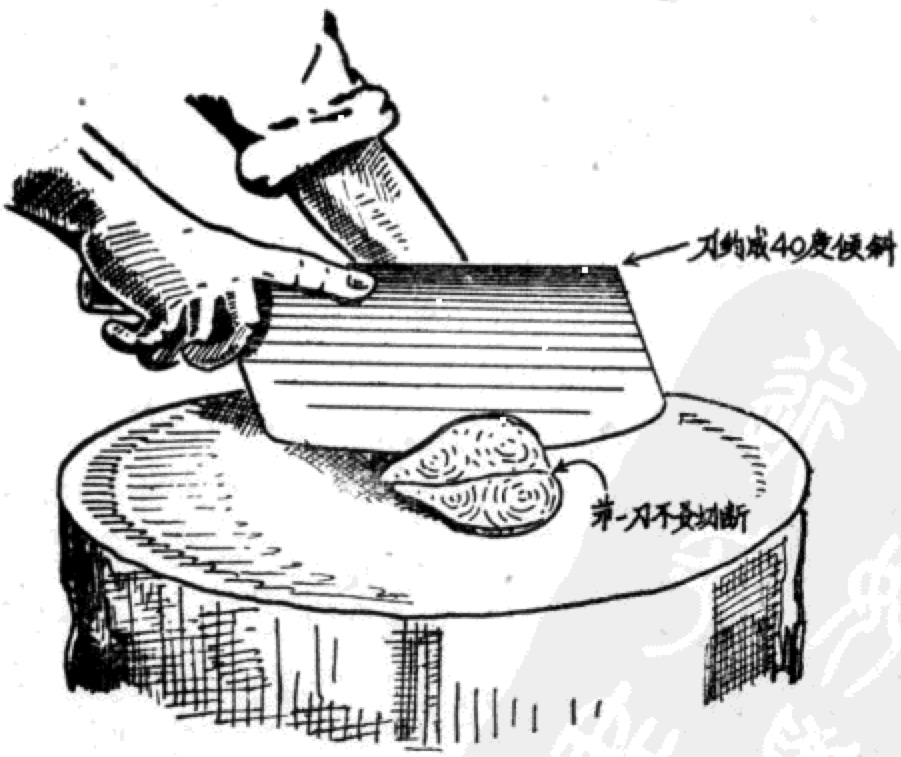


圖 32 鱖魚肉切法

放入魚片里醃十五分鐘，再把鷄蛋和干团粉一兩拌匀后塗在魚片上，然后把火腿卷在中間，卷成三十六卷。

2. 把魚卷蘸上薄干团粉。鉄鍋放在旺火爐上，放入油燒沸后，將魚卷徐徐放入炸三分鐘，至呈金黃色时取出，放在碟上即成。另將喼汁、淮鹽分盛四小碟，一同上席蘸着吃。

三、特点

此菜味甘香，鮮美可口，为广州名菜之一。

白灼螺片

广州市北区食堂

一、原料

大响螺（連壳）	五斤	猪油	二兩
料酒	一兩半	麻油	八錢
蠔油	一兩半	蝦醬	一兩半

二、制作方法

1. 大响螺取出肉，用刀切去它的外皮，只要中心的肉約七兩，先切削成圓柱形，再切成三分厚的圓形片狀，用沸水煮約二分鐘，至剛熟为止，再用白布吸干水。

2. 鉄鍋用旺火燒热，放入猪油二兩，即把螺片放入，快手炒几下，再放入料酒、麻油顛几下即成。另將蠔油、蝦醬各分盛二小碟一同上席，蘸着吃。

三、特点

此菜主要食其紛騰热气，味鮮甜爽口，要趁热食用。

蜜炙云腿

广州市北区食堂

一、原料

火腿	十二兩	冰糖	五兩
濕团粉	八錢	冷水	五兩

二、制作方法

1. 將火腿近臀部切取二斤，除去甲硬骨、黑肉和脂肪，帶皮用沸水煮捻，切成圓蹄形（原塊，重約十二兩）。然后用水煮，煮时水要經常浸沒腿，以煮出咸味为止。其原湯不要，可作別用。

2. 把氷糖三兩放入碗中，再把火腿放入同蒸三十分鐘，蒸至熟透为止。然后把氷糖二兩加冷水五兩溶化后，即放入湿团粉打芡淋在火腿上即成。

三、特点

此菜甘香捻滑，具有特殊甜味，甚为爱吃甜菜者所欢迎。

豉汁塘喇球

广州市利口福

一、原料

塘喇魚(又名塘虱魚)	一斤	豆豉	三錢
蒜头	一錢	葱白	二錢
味之素	八分	精鹽	七分
白糖	四分	干团粉	二錢
鷄蛋	四分之一个	湿荸薺粉	一錢
上湯	一兩	麻油	二滴
姜米	少許	植物油(或猪油)	十二兩（約耗一兩）
料酒	一錢		

二、制作方法

1. 生塘喇魚用刀拍死（从魚背开始用刀徐徐割下兩面的肉約得八兩肉），切成長八分、寬五分的塊，用碗盛好，放入精鹽二分、鷄蛋、干团粉拌匀。豆豉与蒜头用刀剁爛。

2. 把鉄鍋放在旺火爐上，燒热后，放入植物油（或猪油），燒至六成滚时，把塘啁肉放入泡油並用鏟把肉撥开（以免黏連），至七成熟，即連油倒出，塘啁肉用笊籬隔住。再把鍋放回旺火爐上，放入已剁爛的豆豉蒜头、姜米、葱等略炒二、三下，即把塘啁肉放入，又略炒二、三下；再把料酒、上湯、精鹽（5分）、味之素、白糖、麻油放入，又炒一、二下；然后把湿团粉打芡並加油少許，随又顚炒三、四下即成（制作时动作要迅速）。

三、特点

此菜味濃香，肉爽甜。

油浸筍壳魚

广州市利口福

一、原料

筍壳魚（越大越好）	一条，約五兩	醬油	二錢
		味之素	三分
植物油	十兩（約耗八錢）	胡椒粉	少許

二、制作方法

1. 筍壳魚去鱗、鰓，剖开魚腹，除去內臟，用冷水洗淨，再用干布吸去血水，拭淨后，用盤盛好。

2. 把鉄鍋放在火爐上，燒热后，放入植物油，燒至八成滚时，即把油倒入魚盆里（油沒过筍壳魚即可），浸五分鐘即熟。然后輕輕用鉄鏟取出魚，瀝去油，放在碟上，撒上少許胡椒粉，再把醬油、味之素放入即成。

三、特点

此菜肉爽滑而味清鮮，头、翅略焦而帶脆。此魚以夏季較多而且肥大，佐酒下飯均宜。

炒咕咾肉

广州市利口福

一、原料

去皮花肉（猪肋骨下的部分）	三兩	熟筍肉	二兩
		鷄蛋黃	一个
青紅椒	一兩	白醋	二兩
葱白（切一寸長）	二錢	噫汁	一錢
紅糖	一兩	精鹽	八分
鮮茄汁	二錢	湿孛薺粉	二錢
干团粉	三錢	植物油	八兩（約耗一兩）
露酒	二分	蒜茸	少許
深色醬油	五分		

二、制作方法

1. 把白醋、紅糖、噫汁、精鹽（六分）、鮮茄汁、深色醬油等放入鍋中，用慢火煮至紅糖溶解后即成糖醋汁。

2. 用刀把花肉切成小方塊（每塊三錢），放在碗中，先以精鹽二分及露酒拌匀，再放入蛋黃和团粉拌匀。青紅椒切成兩半，除去籽不要，每半再切成二塊。熟筍肉則切成略呈欖核形的片，每片重約二錢。

3. 取鉄鍋放在火爐上，放入植物油，燒至七成滾时，把已醃好的猪肉放入，用慢火炸至八成熟，再把筍肉放入同炸半分鐘，連油倒出，猪肉与筍肉用笊籬隔住。再把鍋放回火爐上，放入蒜茸、葱条，青紅椒，略炒三、四下，即把糖醋汁放入，再用湿孛薺粉打芡，繼而把已炸好的猪肉和筍放入炒匀即成（炒时再加油少許）。

三、特点

此菜为广东名菜，味甘香而肉略脆。

六味炒長魚

广州市利口福

一、原料

黃鱔（即長魚）	一斤	叉燒	一兩
熟筍肉	二兩	韭黃	一兩
水發香菇（去莖）	五錢	濕陈皮（切細絲）	五分
姜絲	一錢半	干米粉	五錢
味之素	一錢	上湯	一兩半
濕荸薺粉	二錢	料酒	一錢
胡椒粉	少許	麻油	二滴
开水（燙鱔用）	一斤半	植物油	八兩
精鹽	一錢二分		（約耗一兩半）

二、制作方法

1. 把活黃鱔放入沙鍋內（或鉄鍋）盖上盖，放在旺火爐上，然后在鍋边把开水倒入（黃鱔即在鍋內乱窜），約半分鐘后，黃鱔就已燙死，再滚約十分鐘鱔已有一些爆皮，同时下頸爆开，即全部取出（水不要）。再一手抓鱔，一手在爆开的下頸处，徐徐把肉撕出，剔去下頸骨並取出全副內臟不要，但把凝結的血取回留用。然后一手抓鱔头，一手用拇指和食指从下頸順着鱔骨徐徐把肉退出（鱔骨不要），用刀切成5寸半長的段，剔出的肉約七兩。叉燒、熟筍肉切絲。香菇切細絲。韭黃切成一寸長的条。

2. 把鉄鍋放在火爐上燒热，放入油，至八成滚时，把干米粉放入，炸至金黃色，連油倒出，滙去油，放在碟上。然后把鍋放回旺火爐上，放入油五錢，随后把黃鱔、叉燒絲、熟筍絲、湿香菇絲、湿陈皮絲、姜絲等一齐放入炒半分鐘，

再放入料酒、上湯、味之素、精鹽及胡椒粉、麻油各少許略炒匀，再把韮黃放入炒三、四下，即把湿荸薺粉打芡，並放入油五錢，炒匀后盛于已炸好的米粉上即成。

三、特点

此菜香气扑鼻，甘香而鮮甜，为佐酒下飯佳品，尤以春夏兩季之間食用为最好。

豉椒烏魚球

广州市利口福

一、原料

烏魚	一斤（每条五、六兩，越大越好）	蒜肉	一錢
豆豉	三錢	鷄蛋清	一个
辣椒	二兩	味之素	一錢
干团粉	二錢	猪油（或植物油）（約耗一兩）	十二兩
料酒	五分	麻油	三滴
上湯	一兩	精鹽	一錢
湿荸薺粉	一錢半	葱白（切一寸長）	一錢
白糖	五分		

二、制作方法

1. 把活烏魚用刀拍死，从魚背剖开，徐徐把兩旁魚肉割下（約八兩），切成長八分、寬五分的塊，用碗盛好，放入精鹽二分及鷄蛋清、干团粉拌匀。豆豉与蒜肉用刀剁爛。辣椒切成兩半，去心、籽，每半再切成兩塊。

2. 把鉄鍋放在旺火爐上，燒熱后，放入猪油（或植物油），燒至六成滾时，把烏魚肉放入泡油，同时用鏟輕輕撥开，勿使成珠，泡油至七成熟，即連油出鍋，倒在笊籬上。

鍋仍置旺火爐上，放入蒜茸、豆豉、葱段、辣椒，炒几下，再把烏魚肉放入，加料酒、上湯略炒勻后，加入味之素、白糖、麻油、精鹽（八分）顚几下，隨即用湿荸薺粉和少許猪油打芡即成。

三、特点

此菜入口爽滑，味濃香而清鮮。

清蒸土鯪魚

广州市利口福

一、原料

活土鯪魚	一条約一斤	葱白	三条
猪肉絲	四錢	水發香菇（去莖切絲）	二錢
味之素	五分	精鹽	一錢
醬油	四錢	猪油(或植物油)	一兩半
胡椒粉、干团粉各少許		麻油	二滴

二、制作方法

1. 把活土鯪魚去鱗、鰓，剖开魚腹，取出內臟（如魚腸沒有黑色者（餓腸）可洗淨与魚同蒸），用冷水洗淨，再在魚肚內放入精鹽、味之素（三分）、麻油二滴拌勻。然后取葱二条放于瓦碟上，再把魚置于葱上，而后把猪肉絲、湿香菇絲用一些醬油、干团粉拌勻后，散放在魚上，再澆上猪油五分（或植物油）。

2. 用鍋把水燒沸，再把魚放入籠屜里，用旺火蒸九分鐘，熟后原碟取出，隨即洒上一些胡椒粉。然后把葱一条切成細絲放在魚下面（碟底的葱取出不要）。再把猪油（或植物油）放入鍋中，用旺火燒沸后，取出均勻地淋在魚上，隨

即把醬油、味之素（二分）放入魚汁內略攪匀即成。

三、特点

此菜味鮮肉甜，可口不膩。冷却后魚也很少腥味。

炒黃埔蛋①

广州市愉园

一、原料

鮮鷄蛋	六只	味之素	五分
精鹽	一錢	猪油（或植物油）	一兩半

二、制作方法

1. 將鮮鷄蛋打开盛好，加入精鹽、味之素、猪油（五錢）攪匀。

2. 把炒勺放在慢火上，至冒白烟时，放入猪油（或植物油）五錢，再把攪好的蛋放入一半，烘至七、八成熟，用鏟略为翻炒二下即盛入盆中。再把余油傾入炒勺內，把另一半鷄蛋放入，炒法如上，炒好后一併盛盆中即成。此菜是小量分次炒（一次炒亦可），炒时要注意火候，不宜太旺，蛋以炒至剛熟为佳，太熟則不滑。

① 炒黃埔蛋是广州市郊黃埔区水上居民所創制，取料簡單，操作容易，一般家庭都能制作。特点是味道鮮美，香滑可口。

蠔油茭筍①

广州市愉园

一、原料

茭筍	八个（約重一斤）	味之素	一錢
蠔油	一兩	白糖	一錢

湿荸薺粉	六錢	精　鹽	一錢
料酒	一錢	上　湯	六兩
猪油（或植物油）	一斤四兩（約耗一兩半）	胡椒粉、麻油	各少許

二、制作方法

1. 將茭筍剝去皮，用清水洗淨，切成兩半，再用斜刀切成約長一寸、厚五分的薄片。

2. 將鉄鍋放在旺火上燒热，放进猪油，待略起白烟，約九成滚时，即將茭筍放入，用鏟攪动，約泡油二十分鐘，取出瀝去油。

3. 將鍋放回火爐上，先將茭筍放入，再放入蠔油，略为炒匀，然后加料酒、上湯、味之素、白糖、精鹽、胡椒粉、麻油等燜三分鐘，即用湿荸薺粉打芡，再加少許猪油調匀即成。

三、八珍茭筍制法

按照以上制法，取鷄肉、腎球、猪肝、猪肚、田鷄、叉燒各一兩，湿香信三錢，用鍋炒至七成熟时，再加入生蝦，魚球各一兩，在燜茭筍时放入，就成为八珍茭筍，尤为羣众所欢迎。

---

① 茭筍是广州市郊"泮塘"五秀（即茭筍、蓮藕、荸薺、菱角、茨菇）之一，味道鮮美，盛产于深秋。

小食品

双皮牛奶

广州市杏花楼

一、原料

鲜牛奶	一斤	鷄蛋黄	三錢
鷄蛋清	一兩二錢	白糖	四兩

二、制作方法

1. 將鲜奶煮到剛剛沸騰（勿煮过火），便舀在碗內（分为三碗），至將冷时，奶面結成一層薄皮，便从碗边处把皮戳穿一些，將奶倒出，另盛一盆。奶皮仍留碗內。

2. 蛋黄和蛋清同盛碗內用筷子攪爛，与白糖一齐放入鮮奶內，攪至白糖溶化，用蘿过濾，放入有奶皮的碗內。再放进蒸籠內，蒸約二十分鐘便熟。

3. 制作时，奶結成皮后，只要用手輕輕將皮压一下，碗边便会裂口，切勿將奶皮弄爛。蒸时，每一分鐘要揭开籠盖一次，放出蒸汽，否則奶面会生菊花紋，奶內会生蜂窩狀，便不嫩滑，不美观。

用蛋清为的使其易于凝結。用少許蛋黄为的使其有蛋香味，但不宜过多，以免影响奶色潔白。

三、特点

每碗牛奶上下都有一層奶皮，故称为双皮牛奶，味道清甜，香滑可口，且营养丰富。

山渣奶皮卷

广州市杏花楼

一、原料

奶皮①	一塊	山渣糕②	四兩

二、制作方法

奶皮一塊分为兩半，每半塗上山渣糕二兩，然后將皮兩端摺入少許，以包着山渣餡，使勿露出。再將皮的前端摺入，向前卷成扁筒狀，將筒分段切开，每段長約一寸即成。

三、特点

此卷系杏花楼所創制。用牛奶提取其脂肪来作皮，用大栗、山渣作餡，味甜酸，色潔白並透出內中的淡黄的顏色，十分美观为夏季冷食佳品。

---

① 奶皮制法

一、原料

鮮牛奶 一斤半　　熟牛奶 一斤半

制双皮奶时已煮过而未加入糖的，便是熟奶。全用生奶亦可，如用熟奶制成的皮，則拉力較好。

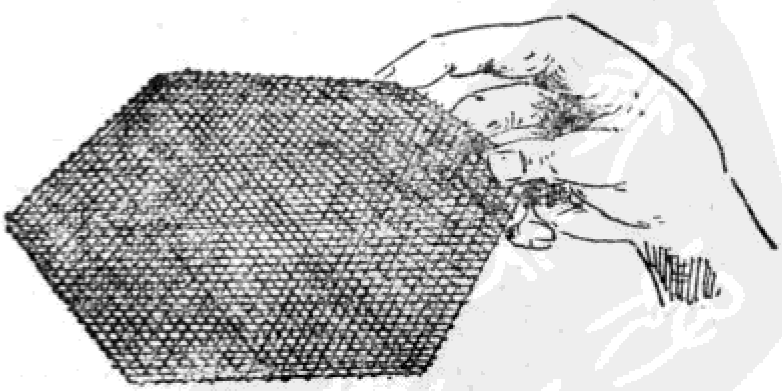


圖 33 撈奶皮竹笪

二、制作方法

將生、熟牛奶加入冷水一斤混合，放在鍋內煮沸后，抽去火，用勺舀起提高，傾回鍋內。这样反复四、五次，鍋內的奶便起泡沫，其脂肪便浮在上面。隨即用微火烘着鍋底，仅使奶保持溫暖（不要沸騰），奶的面上便会凝結成皮。然后將皮撈出，撈的方法是用手略压一下奶皮，奶皮就在鍋边处裂开，即將用以撈奶皮的竹筐（圖33）从裂縫处放进便將奶皮原塊托起，再复在白紙上，使紙吸去其水分。撈出一層后，停一些时間，便会凝成第二層，至撈完为止。奶皮撈出后即每塊連紙放进冰箱冷藏，以防止其溶化。用时取出除去白紙（冷藏时間久暫均可）即可。

② 山渣糕餡制法

一、原料

大菜	一兩	白糖	一斤
山渣餅	八兩	白醋	二兩半

二、制作方法

將大菜用冷水浸一小时，撈起瀝去水。鍋中加入冷水三斤，煮沸时加入浸过水的大菜、白糖、山渣餅、白醋，用慢火煮至大菜与白糖溶化时倒出，用籮过濾。盛入盆中，凝結后即成。

椰 子 奶 糊

广州市杏花楼

一、原料

椰汁	一斤	干椰茸	一兩
大米	八兩	白糖	一斤十二兩
鮮牛奶	三斤	清水	八斤

二、制作方法

1. 將椰子肉二斤四兩刨成細絲，用鍋加入冷水少許煮軟后，用压榨机榨出椰汁一斤（如無压榨机，可用潔淨布包着挤压）。

2. 大米用冷水浸約半小时，洗淨瀝去水后，与干椰茸一齐用小石磨磨成漿，用籮过濾，再与椰汁、鮮奶、清水和勻（共得十二斤九兩）放在鍋中，加入白糖，用慢火煮沸，

边煮边用手勺频频攪动，以免鍋底胡焦及生成团粒，煮至变成稀糊狀即成。

三、特点

此奶糊呈乳白色，具有椰子及鮮奶香味，清甜嫩滑，很受消費者欢迎。

杏仁露

广州市杏花楼

一、原料

南杏仁	三兩	北杏仁	一兩半
白芝麻	三兩	橄欖仁	三錢
大米	六兩	白糖	二斤
清水	十斤		

二、制作方法

1. 北杏仁和南杏仁用沸水浸約半小时，除去外皮用刀剁碎。芝麻炒香，但不要炒得太焦，否則顏色会变黄，影响杏仁露的顏色。大米亦用冷水浸約一小时后洗淨，瀝干水。再用小石磨將南杏仁、北杏仁、芝麻、橄欖仁、大米等一起磨成漿，用籮过濾，如濾不出应再磨，务使細滑。

2. 將磨好的漿放入鍋內，加入白糖用慢火煮，边煮边用勺攪动不可使鍋底煮胡或生成团粒，約十分鐘煮成稀糊便成。

在磨漿时要边磨边加入冷水，使石磨易于轉动，但要逐漸地少量地加入，如过多則漿就不够細滑。加入水量共十斤，如磨漿时不足十斤，在煮糊时亦需补足。

三、特点

南杏只有杏味，不够鲜香，故用橄榄仁、北杏、芝麻补其不足。吃时有濃厚的杏仁味，香甜可口。

菉豆沙

广州市南信甜品店

一、原料

菉豆	一斤四兩	片糖	一斤半
白糖	八兩	陈皮	半个

二、制作方法

用盖上有孔的高身瓦罐(圖34)，倒入冷水十斤，再加入陈皮（注意陈皮要在加冷水时放入，如在水沸时放入会有苦味），煮至水沸，便把洗凈的菉豆加入，用旺火煮，使豆壳从罐盖的孔噴出，随即撇去豆壳，以除完豆壳为止。煮約二小时后，加入白糖与片糖，至糖溶化並沸騰后停火，取出陈皮，即成。



圖 34　高身瓦罐

三、特点

菉豆沙在华南地区已有悠久的历史清甜可口，具有陈皮香味，頗受羣众欢迎。

芝麻糊

广州市南信甜品店

一、原料

黑芝麻	八兩	白糖	二斤四兩
猪油	二兩	清水	九斤
大米	十二兩		

二、制作方法

1. 芝麻用鍋炒香，淘去其砂。大米用冷水浸約一小时后，洗淨，瀝去水。用小石磨將大米和芝麻一齐磨爛成漿，用籮过濾。

2. 芝麻漿和米漿摻入冷水，共重十斤零四兩，放入鍋里，再加上白糖、豬油煮沸，边煮边用勺攪勻，不可使鍋底焦胡勿凝固成团粒，煮至成为稠糊便成。

三、特点

清甜嫩滑。

云 吞 面[①]

广州市金鐘閣

甲、云吞餡

一、原料

豬肉	一斤（瘦70%，肥30%）	精鹽	九錢
味之素	三錢	白糖	三錢
熟蝦肉	一錢	麻油	一錢
鷄蛋黃	五个		

二、制作方法

1. 猪肉切成細粒，用碗盛好，加入熟虾、精鹽、味之素、麻油、白糖攪勻。然后把鷄蛋黃五个放在碗內，用筷子攪爛，倒入肉上攪勻即成云吞餡。用大盤盛着备用。

乙、云吞面及云吞皮

一、原料

面粉	十斤	礆水	八兩
团粉	一小袋	鷄蛋	五斤八兩

二、制作方法

1. 將面粉倒在案板上，用手在其中間撥成窩，随即將蛋打开，逐只傾入，再把蛋攪爛，加入鹹水与面粉一起拌勻，搓約三十分鐘，用手压成正方形的面塊。然后用竹竿一条（長約六尺，直徑三寸），一端穿在桌板的藤环上，人坐在竹竿的另一端，把面压成長条圖35。再在面条上扫上团粉，拿着面的兩端摺叠，摺成正方形，再把正方形反轉，使口向左右，在面的兩端各压一次。而后把面打开，扫上团粉，摺回長方形又压一次。随后又把面打开，扫上团粉，摺回長形，在長形的寬度兩边各压一次，再打开扫粉，摺成較窄的長形，又在長形的寬边各压一次，翻开扫粉，摺回長形。然后用手拿着長形的一端向上复轉，把面的这端搭着面的另端，再予

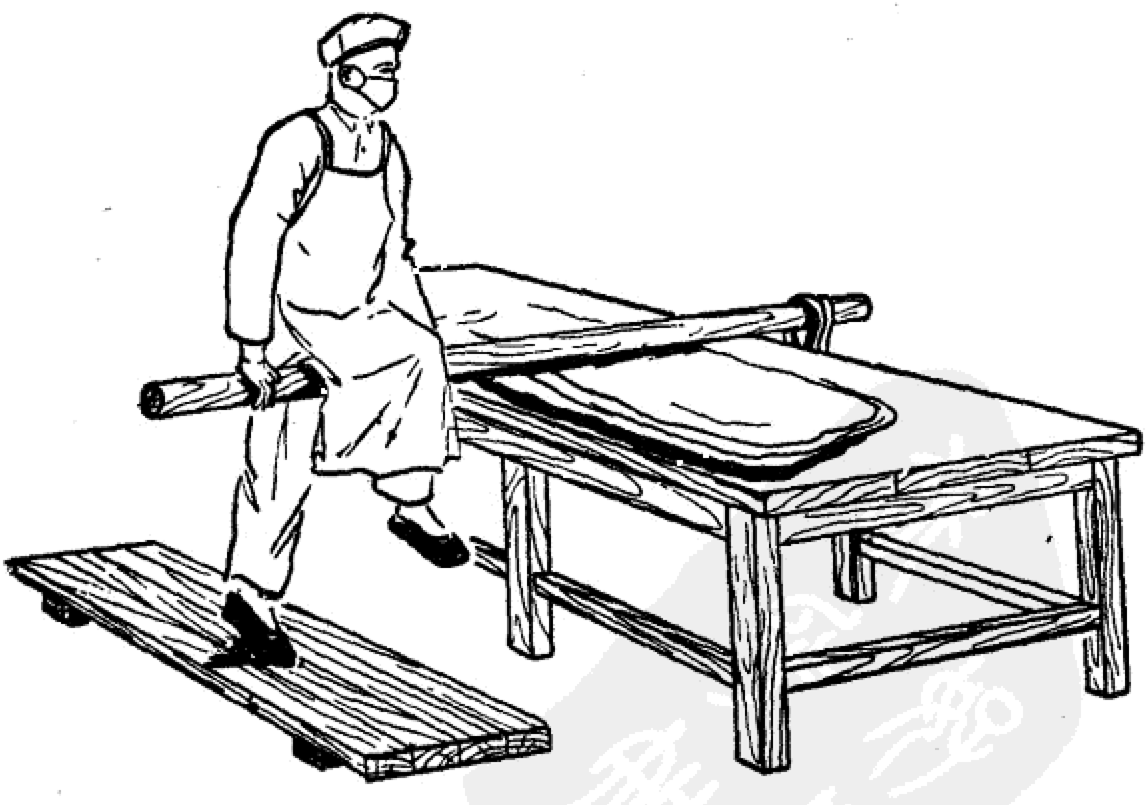


圖 35 压　面

压長，打开扫粉，像卷布一样，將面卷起，向面的寬度兩边各压一次，翻开扫粉。又把面原有的摺痕放在中間，按照上法把面卷起，再向面的左右各压一次，翻开扫粉，用木棍一条（長約四尺）把面卷在棍上。然后把棍取出，在寬度兩边各压一次，翻开扫粉。这样反复操作，直到面的厚度为五厘为止，取出部分面塊，放在面机上切成面条。再把面条叠成一兩一个的面团即成。

將余下的一份按照上棍的方法，約压四次，再取部分面，摺成寬度三寸，切成二寸半的正方形，即成水餃皮。然后把另一份按卷棍的方法再压二次，摺成寬度二寸半，用刀切成二寸三分的正方形即成云呑皮。

2. 云呑包法：把云呑皮一塊放在左手上，右手拿着竹餡挑把餡撥在皮中間，然后用手將周圍的皮揑成团球（每个重約一錢半），球上如同开着花朵一样即成云呑。

丙、云呑上湯

一、原料

大地魚干	六兩	蝦子	四兩
猪骨	六斤	味之素	三兩
精鹽	四兩	冰糖	二兩

二、制作方法

將大地魚用火燒去鱗，然后將大地魚、虾子、猪骨放入鍋里，注入涼水三十五斤，用不旺不慢的火煮約一小时，把猪骨、大地魚撈出。再加入味之素、精鹽、冰糖煮十五分鐘（約得上湯三十斤），用潔凈布过濾即成。

丁、云呑面

一、原料

云呑　六只	一兩	生面条	一兩三錢

猪油	四兩	韮黄　八条	（一寸長）
上湯	四兩	淺色醬油	少許

二、制作方法

用火爐兩个分别把开水和上湯燒开，把云呑放在开水里煮約二分鐘。在煮云呑的同时，把猪肉、醬油、韮黄放在碗里，再舀入上湯。然后將煮好的云呑用笊籬撈起，用筷子撥在碗里。隨即用笊籬把面撈起，用筷子攏松，放入涼水中一漂，再放回开水里煮一下，撈起瀝干水，淋上猪油少許拌匀，舀在云呑的面上即成。

---

① 云呑北方称餛飩，云呑面在广州是具有地方風味而又价廉物美的大众食品，到处均有出售，很受羣众欢迎。其面条的制法，特别着重于爽滑甘香，因而有些店号全用鷄蛋和面粉制作不加水，並用大地魚干、蝦子等熬湯，取其味道鮮美，清甜可口。該市大新路邵棠記和西关宝华路金鐘閣制作的云呑面較好。

水　　餃

广州市金鐘閣

一、原料

云呑餡	一斤	腊鴨肝	三兩
味之素	三錢	叉燒	四兩
冬筍	二斤	蛋黄	三个
姜汁	少許	精鹽	四錢
干北菇	三兩	料酒	少許
白糖	三錢	餃皮	一斤二兩

二、水餃餡制法

1. 冬筍去皮洗淨，放入鍋內，注入涼水，以浸沒筍为度，然后放在旺火爐上，待水煮开后再煮五分鐘，取出冷却。然后再用刀把冬筍先横切薄片（厚約一分）再切成細絲（寬約二分）。用干淨白布包着筍絲，压干水，放在碗里，加入味

之素、精鹽拌匀。

北菇用水浸約五分鐘，去蒂洗凈，然后將北菇、叉燒切細粒，分别用碗盛好。

腊鴨肝洗凈用姜汁、料酒、白糖拌匀，用碟盛好，放在蒸籠上蒸熟取出，切成細粒，放回碟上，待包餃时使用。

2. 將云吞餡（見“云吞面”）、冬筍、北菇、叉燒放入盆中拌匀，然后把蛋黄三个，放入碗里攪爛，再倒入盆內攪匀即成。

三、水餃包法

把餃皮放在左手上，右手拿着竹餡挑（即長竹片）把餡撥在皮上（五只連皮計共重一兩八錢），再把鴨肝五粒放在餡面上。然后拿着皮的一角，將角的一段翻轉过来，包住餡，摺成三角形，再捏成餃形即成。

四、水餃煮法

按一碗的份量把上湯四兩放入鍋內，用旺火燒开。然后把醬油少許、猪油三分、韭黄八条（一寸長）再放入碗內再注入燒开的上湯。

在燒上湯的同时，另用火爐放上鍋，注入凉水，燒开，然后將餃子放在开水里，煮約三分鐘，用笊籬撈起，用筷子把餃撥在有上湯的碗內即成。

吃时可根据个人的愛好，适量加入胡椒粉、浙醋蘸着吃。

五、特点

甘香可口，味道鮮美。

魚皮角

广州市金鐘閣

一、原料

澄面	八兩	魚肉	八兩
水餃餡(参照"水餃"制法)	一斤	上湯	四兩
淺色醬油	少許	韮黃	八条(一寸長)

二、制作方法

1. 魚肉洗淨，剁成茸，放在盆里，注入清水，洗去膠質。然后用清潔布袋一个，把魚茸連水倒入袋里，挤出水，取出放在案板上，加入澄面、涼水(四兩)攪勻(如面稀时，水可少加些)，搓約二十分鐘至面身柔軟为止。然后將面压薄成正方形（厚度五分），再切成五分寬的条形，再切成剂，每剂約二錢，随后再將每剂搓成小球形，用刀压成直徑約二寸的圓塊，即成皮。

2. 把皮放在左手上，右手拿着竹餡挑，把餡撥在皮面上（五只共約重二兩）。然后拿着皮的一端复轉过去，摺成半月形，再紧紧捏好，使相互粘連即成。

3. 煮法同水餃

三、特点

用魚肉制皮包成角，放入上湯，清鮮爽滑，味美可口，是富有地方風味的大众食品。

猪及第粥①

广州市伍湛記

一、原料（按十碗粥計算）

瘦猪肉	六兩	猪肝	三兩

猪腰	三兩	猪心	三兩
魚片	三兩	咪粥	七斤半
精鹽	一錢	醬油	五錢
胡椒粉	一錢	麻油	一錢

二、制作方法

1. 將瘦猪肉剁爛用盆盛裝，加入精鹽，攪至起膠，做成肉丸四十个（数量随意）。猪腰与猪心都切成兩半，洗去內中血水、剔去血筋后，再与猪肝一同切成薄片（約長八分、寬四分、厚半分）。魚肉切片。

2. 將煲好的咪粥，放在鍋內煮沸，然后把肉丸放入煮約三分鐘，再加入猪肝、猪腰、猪心煮二分鐘便熟。

3. 將魚肉分放在十只碗內用醬油拌过，再把煮熟的肉丸、猪肝、猪腰、猪心連粥澆在十只碗內，每碗加上麻油及胡椒粉少許便成。

三、咪粥的原料和制法

（一）原料

大米	一斤	腐竹	三兩
精鹽	七錢	味之素	二錢
大地魚（或元貝）	二兩	硼砂（或小苏打）	一錢

（二）制法

1. 將大地魚用慢火炙香，用潔淨布包着（如用元貝則不用炙，也不用布包）。腐竹用冷水浸約半小时瀝干水，再用硼砂（或小苏打）拌勻，醃約十分鐘，而后用冷水漂去硼砂的味。白米洗淨后瀝干。

2. 把凉水十九斤倒入大瓦罉內，以旺火煮至水沸时，放入大地魚、大米、腐竹，再用慢火煲二小时，取去大地魚不要，加入味之素、精鹽便成咪粥。

① 及第粥是广州市三併肉粥的統称，有猪肉及第、牛肉及第、魚肉及第等。此粥有多种肉类，味道鮮美，深为羣众所欢迎。

艇仔粥①

广州市伍湛記

一、原料（按十碗粥計算）

蜇皮	三兩	水發浮皮	三兩
熟蝦肉	二兩	水發魷魚	三兩
鯇魚肉	五兩	花生仁（用油炸香）	三兩
油条	五条	米排粉（用油炸香）	二兩
醬油	一兩	咪粥	七斤半
生姜絲	一兩	生葱絲	一兩
麻油	少許		

二、制作方法

1. 將蜇皮用冷水浸透（約浸一小时），洗凈，与浮皮都切成寬一分、長一寸的条。魷魚切薄片（越薄越好）。鯇魚肉切片。油条切碎。米排粉炸过后弄碎。

2. 將蜇皮、浮皮、熟蝦肉、鯇魚片、魷魚片、姜、葱等分別平均放入十只碗內，用醬油拌勻，舀入沸粥，再把花生仁、米排粉、油条放在粥上，加些麻油便成。

---

① 广州市西郊荔枝灣，为广州名胜之一，遊人泛棹江中时，恒以食艇仔粥及荔枝为乐。艇仔粥原名魚片生粥，因小販用小艇兜售，得今名。其配料有魚片、鮮蝦，更佐以魷魚、花生仁，味鮮美而爽脆，很受欢迎。

猪紅粥

广州市伍湛記

一、原料（按十碗粥計算）

猪血	一斤十四兩	鯇魚肉	五兩
咪粥	七斤半	生姜	一兩

生葱	一兩	花生油	一兩
醬油	一兩	胡椒粉	一錢
麻油	一錢		

二、制作方法

1. 將凝結的猪血，（广州称猪紅）用刀片去上面浮起的泡（因內含有污物）再切成方塊（約半寸見方）。放入沸水中煮約三分鐘，熟透后撈出，用冷水冷却，瀝干水，放入已煲好的粥內。然后再把粥煮沸。

2. 魚肉切成薄片，姜、葱切成絲，分别平均放入十只碗內，用醬油拌过，舀入煮沸的猪紅粥，再將花生油、麻油、胡椒粉澆上便成。

三、特点

猪紅爽滑，魚肉鮮美，且其售价低廉，是有特殊風味的大众食品。

咸煎餅①

广州市德昌茶楼

一、原料

面粉	一斤	花生油	三斤（耗五兩七錢）
南乳	八錢	白糖	六兩
食粉	二分	碱水	三錢
芝麻	二錢	面种	三兩二錢
涼水	五兩四錢	精鹽	一錢

二、制作方法

1. 將面粉、白糖、南乳、涼水等与面种搓匀。搓好后放約三十分鐘，再加碱水、食粉搓匀 而后醒約一小时（約重二斤）。然后分成兩份，用面棍擀成厚二分、寬六寸的長条，

用手將花生油五分塗上，并將精鹽五分撒勻，同时用水少許湿其一边（作用是使卷口不散开），再从沒有湿水的一边卷起卷成筒形，用刀切成重二兩二錢的圓剂。

2. 將油用鍋燒开，把圓剂逐个放入，炸約三分鐘至呈金黃色时即夾起。炸时須注意火候，以不旺不慢为适当。

---

① 此餅为广州市广大羣众早、午的小吃，各小吃店，均制售，甚受羣众欢迎。

笑 口 棗①

广州市永乐园

一、原料

面粉	一斤	白糖	九兩
花生油	三斤（約耗十三兩）	白芝麻	二兩三錢
麦芽糖	一兩	涼水	五兩四錢
食粉	一錢	鹼水	五分

二、制作方法

1. 白糖用水煮溶后晾凉，再將面粉（以面筋不大的面粉为好）放在案板上，撥成窩，倒入糖漿，并加入花生油一兩、食粉一錢、鹼水五分、麦芽糖一兩（加入麦芽糖为的炸成时色澤好）。然后一手用面刀撥面，一手將之压勻（不要搓以防止面生筋），再切成二十剂，搓成圓形。隨后將白芝麻攤在案板上，使每个面剂上面均沾上芝麻。

2. 將花生油倒入鍋內，用旺火燒，至將冒白烟时，將制成面剂逐个放入，用慢火炸，至面剂向上部分裂开时，便用筷子將裂开部分翻轉向下，再炸至金黃色（炸时如油太滚，即抽去火或加冷油）即成。

① 笑口棗是广州油炸食品，形圓，直徑約一寸八分，因炸时自开較大裂口，故称为笑口棗。入口松脆，别饒風味，为广大羣众所喜爱。制作此食品較好的有長寿东路梁英記及中山六路永乐园等。

黄糖嵩糕①

广州市梁英記

一、原料

大米	一斤二兩	黄糖（即紅糖）	十兩
碱水	八分	食粉	五分
凉水	十四兩		

二、制作方法

1. 大米用水浸透后，磨成米漿，盛入布袋，紮緊口，用重石压干，傾入盤中用手搓碎。

2. 把米漿三兩放入鍋內加水八兩，用火燒开。燒时不断用手勺攪勻，勿使結成团粒。煮熟后成为糊狀（重約十兩），放入未煮过的米漿內搓勻，然后放置約六至十小时，使其發酵（天气較热需六小时，較凉則需十小时）。

3. 將黄糖用水六兩煮溶（煮后約重十五兩），晾至微温，傾入發酵好的米漿內，加入碱水、食粉攪勻，即可蒸制。如不加食粉，則于攪勻后三十分鐘才可蒸制。

① 此糕已有悠久的历史，味道淸甜，入口軟滑，为羣众所喜爱，在广州家庭妇女，亦多在节日自制。

腸粉①

广州市梁英記

一、原料

大米	一斤	植物油	一兩
凉水	二斤		

二、制作方法

1. 將大米用水浸泡一小时后，磨成細滑米漿（浸泡时吸水約七兩，磨漿时和水約九兩），然后放入植物油攙勻，再加涼水約一斤攙勻，即可蒸制。

2. 蒸时用方火爐，上裝方鉄鍋一个，鍋內兩边各安一尺長、八寸寬的銅綫架一个分別用鉄蓋蓋好。鍋內的水煮至大滾时，用一尺二寸長、一尺寬的白布兩塊用水浸湿，舖在銅綫架上（圖 36），再用涼水把米漿和稀，洒在布上，蓋上鍋蓋蒸成稀薄的漿面，使蒸腸粉时不会黏布。

3. 用众柄手勺（用椰殼所制，柄是直的）把制成的米漿六兩舀在鉄鍋內架中的白布上（圖 37 甲），再把肉类加入粉中（圖37乙），把鉄蓋蓋上，蒸約三分鐘即熟。然后將粉連布拉出，粉向下、布向上，放在鉄板桊上，揭起布后，把粉摺三叠，用刀切成条，分兩段放入盆中（圖 38）。食时加以植物油一

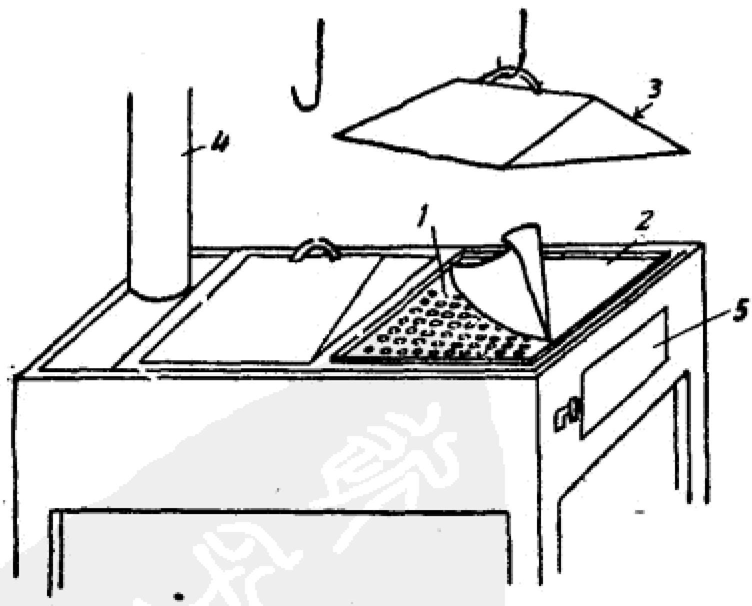


圖 36 蒸腸粉爐

1.透蒸汽的鉄皮淺盒；2.白布；3.蓋子；4.烟囪；5.爐門。

甲

乙

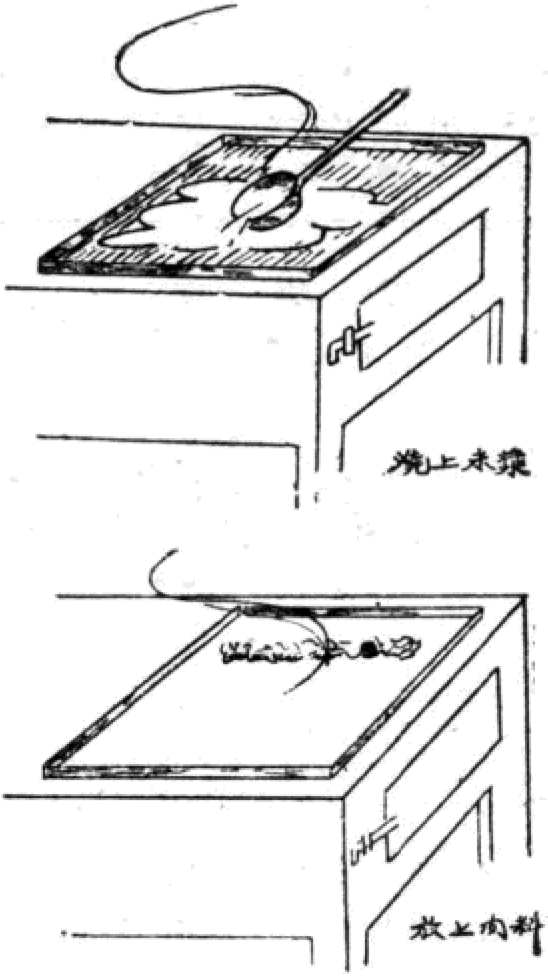


圖 37

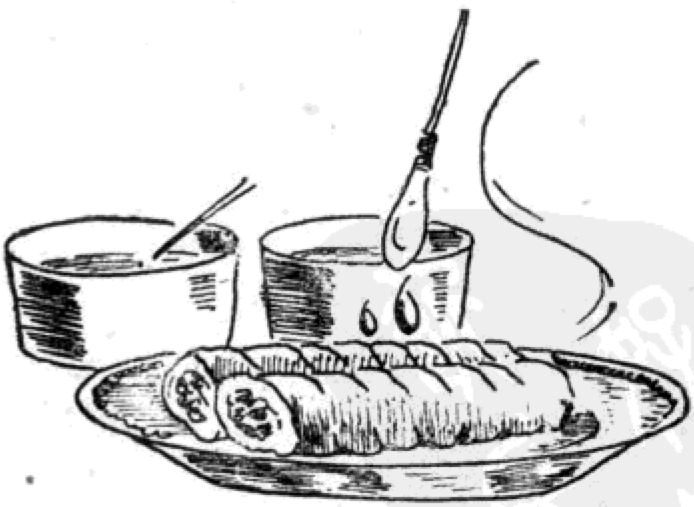


圖 38 腸粉

錢、醬油五分。

---

① 腸粉原名猪腸粉，因形如猪腸故名。在广州为广大羣众的普遍早点。原系預先制好，食时方用火蒸热，近十數年来改为随制随售，粉內並加入各种肉类（如牛肉腸粉、猪肉腸粉、魚片腸粉、滑鷄腸粉等），甚为羣众喜爱。

裹蒸粽①

广州市梁英記

一、原　　料

糯米	一斤半	菉豆	一斤
肥猪肉	七兩	香信	十只
咸鴨蛋	兩只半	鹽	九錢
烤肉(腩)	三兩	竹叶	三十片
南乳四錢(或五香粉)二錢		蓮叶	四片
水草	十条		

二、制作方法

1. 菉豆用磨磨开，用水泡一小时，再用水漂去壳。糯米用水泡一小时。肥猪肉用刀切成十方塊，用五香粉或南乳拌匀。烤肉切成十塊。咸鴨蛋共切成十塊，香信用水洗淨。將鹽拌入米內。

2. 將泡好的糯米和菉豆各分成十堆，把蓮叶一片撕为三塊，取一塊舖在桌上，放上竹叶三塊（剪去叶脚和尖，余叶身長約六寸）香信一只，隨后把每堆糯米放入一半舖平，再把菉豆放在中央，加入肥猪肉、烤肉、咸鴨蛋，再把其余糯米盖在上面，注意菉豆、肉类不要露去米面，否則不易熟。然后將蓮叶、竹叶用手压实，包成下边較小上边較大的方形，包时必須包紧，否則入水易散。最后用水草按井字形紮好圖（39）。

3. 將裹好的粽放入鍋內，用水煮五小时，再停火焗二小

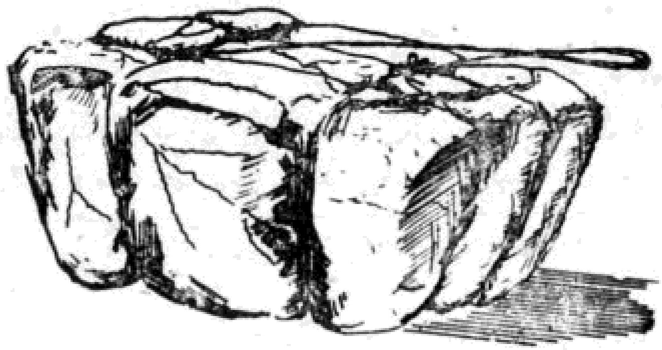


圖 39　裹蒸粽

时即成。煮时水要浸过粽面，少則加入开水。

① 裹蒸粽在广州已有悠久的历史，每年端午节日，各个家庭一般均行制作，小食店則經常制售，成为广大羣众日常食品。广东肇庆县制作此粽有盛名，广州制法与肇庆的裹紮式不同。一般食品店制售此粽，多以加肥猪肉为主，濃香可口，入口溶化，家庭制作亦有加入火腿、叉燒、燒鴨、鷄等肉类者。食时可在粽上加以猪油、酱油調味。

白糖倫敎糕①

广州市国华糕品店

一、原料

大米	一斤	白糖	一斤七兩
凉水	一斤七兩	糕种	一兩六錢

二、制作方法

1. 大米用水浸泡一小时后，磨成漿，盛入布袋，用繩紮紧口，用大石加压，尽量压干水，然后倒出搓碎。

2. 將白糖和以凉水，用鉄鍋放在旺火爐上燒至糖溶水沸，倒入盛漿的瓦盤內，随倒随攪，务使和匀，再用銅罗篩过。冷却后放入糕种（糕种制法相同，是隔日預先制好的，其用量为原料十分之二）攪匀，然后置六至十时使之發酵（气

候炎热时需六小时，气候寒冷时则須十小时），如見漿面常冒有小泡，即可蒸制。

3. 鍋放在旺火爐上，把水燒沸时放上糕籠，傾入糕漿，用盖盖严，蒸二十五分鐘即成。蒸时必須注意火候，使之不旺不慢，如火旺則糕裂口，火慢則糕起坑壓底。

---

① 倫敎糕原是广东順德县倫敎乡人所創制，故名。其后傳至广州，加以改进，遂成为夏秋季（三到九月）糕点中之佳品，各小吃店均有制售。現該市龙津中路国华糕品店專制此糕批發，其制作技术有独到之处。此糕爽滑香甜，色潤潔白，为广大羣众所喜爱。